THE BOOK WAS DRENCHED

आहारशास्त्र

(Dietetics)

प्रस्तावना लेखक

श्रीमंत भवानराव उर्फ बाळासाहेब पंडित, पंतप्रतिनिधी, B.A.
अधिपती संस्थान औंध.

लेखक

डॉ. दामोदर वासुदेव सांडू,
जी. पी. ए. सी; एम्. बी; इ.
(जगाच्या वातावरणांत, रोगविज्ञान, बालसंगोपन इ. पुस्तकांचे कर्ते)

आवृत्ती १ ली.

प्रकाशक

दत्तात्रेय कृष्ण सांडू ब्रदर्स,
आर्यौषधी कारखाना, चेंबूर-मुंबई.

अक्षय्य तृतिया १८५६. ता. १६ मे १९३४

किंमत २ रुपये.

प्रकाशक-
दत्तात्रेय कृष्ण सांडू ब्रदर्स,
आर्यौषधि कारखाना, चेंबूर-मुंबई.



मुद्रक—रघुनाथ दिपाजी देसाई,
न्यू भारत प्रिंटिंग प्रेस, ६ केळेवाडी,
गिरगांव मुंबई, नं. ४.

द. कृ. सांड्र ब्रदर्स चेंबूर-मुंबई

यांचें प्रकाशन

(१) इंडियन थिरॅप्यूटिक्स.
(२) रोग विज्ञान.
(३) जगाच्या वातावरणांत. *
(४) बालसंगोपन. *
(५) आहारशास्त्र.

* ह्या पुस्तकांना बक्षिसें मिळालेलीं आहेत.

पुढें होणारीं पुस्तकें

(१) स्त्रीरोग विज्ञान.
(२) शस्त्रवैद्यक.
(३) आयुर्वेदाचा इतिहास.
(४) निदान चिकित्सा.
(५) आपलें आरोग्य.

आहारशास्त्र

विषयानुक्रमणिका

भाग १ ला

आहारासंबंधीं सोपपात्तिक विवेचन

भाग २ रा.

आहार पचन विषयक सोपपत्तिक विवेचन

भाग ३ रा

आहारविषयक पदार्थांचे गुणधर्म



भाग ४ था

आहार विषयक पदार्थांतील जीवनीयतत्त्वें

भाग ५ वा

पथ्यापथ्य वगैरे



श्रीमंत बाळासाहेब पंत प्रतिनिधी बी. ए.

संस्थान औंध.



प्रस्तावना.

एंजिनांत वाफ उत्पन्न करण्यासाठीं कोळसा, दिव्याची ज्योत तेवत ठेवण्यासाठीं तेल, झाडाला खत आणि माती; त्याचप्रमाणें मानवी जीवनासाठीं शरीरास अन्नाची जरूरी आहे. प्रत्येक सजीव सृष्ट पदार्थाच्या योगक्षेमाची काळजी वाहणाऱ्या त्या जगन्नियंत्यानें मनुष्याबरोबरच अन्नाचीहि निर्मिती केली आहे. सारेंच जग एका अर्थी पोटामागें लागलें आहे. टीचभर पोटाची भुणभुण माणसामागें नसती तर एका रानटी अर्धनग्न अवस्थेपासून आज सुधारलेल्या व सुसंस्कृत म्हणविणाऱ्या मनुष्य प्राण्यांत माणसाची उत्क्रांति झाली असती किंवा नाहीं याची शंकाच आहे. 'पोटासाठीं जगदीशा आम्हा हिंडविशी दाही दिशा' अशा जगांतील सर्व आबालवृद्धांची स्थिती आहे. मला माझ्या मुलाबाळांना माझ्या नातेवाईकांना पोटभर अन्न कसें मिळेल ह्या एकाच विवंचनेंत जगांतील अखिल जीव गुरफटलेलें असून प्रसंग पडला तर उत्तर ध्रुवापासून दक्षिण ध्रुवावरचें बर्फ देखील पायदळीं तुडविण्याची सर्वांची तयारी आहे. अन्नाची व जीवनाची घातलेली सांगडही अशी विलक्षण आहे.

स्वतःला पोटभर अन्न मिळविण्यासाठीं प्रसंगानुसार दुसऱ्याच्या पुढचें अन्नानें भरलेलें ताट युक्तीनें किंवा प्रसंगीं दांडगाईनें ओढून घेण्यांत मनुष्यप्राण्यानें करामत दाखविलेली दिसते खरी, पण त्याचबरोबर जिभेचे चोचले पुरविण्यासाठीं तऱ्हेतऱ्हेचें भक्ष्याभक्ष्य पदार्थ निर्माण करून

अखेर परिणामाच्या दृष्टीनें मनुष्यानें आपलें आयुष्य सुखी केलें कीं दुःखी हा प्रश्न अखेरीस कायमच राहतो. आजचा जीवन कलहाचा तीव्र झगडा दिवसेंदिवस अधिकाधिक भीषण स्वरूप धारण करून माणसाचें रक्त आटवीत आहे हें तर खरेंच, पण एकंदरीनें पाहिलें तर शरीरसंपत्ती किंवा मानसिक समाधान आणि सुख या बाबतींत आम्हीं आमच्या प्राचीन रानटी (?) पूर्वजांपेक्षां फारच थोडे पुढारलेले दिसतों.

मनुष्याच्या जीवनास अन्न, पाणी आणि शुद्ध व मोकळी हवा, व सूर्यप्रकाश या चार अत्यावश्यक वस्तू आहेत. ह्या चोहोंपैकीं प्रत्येक आपापल्या परीनें महत्त्वाची आहे. अन्नाची उणीव पाण्यानें भरून निघावयाची नाहीं त्याचप्रमाणें शुद्ध हवेची उणीव अन्न आणि पाणी या दोहींनीं भागणार नाहीं. आज शहरांतील कोणत्याहि एखाद्या मध्यम वर्गांतील कुटुंबाकडे दृष्टि टाकली तर हातातोंडापुरती जमाखर्चाची जेमतेम तोंडमिळवणी करणाऱ्या त्या कुटुंबांना दरमहा दहा पंधरा रुपये पर्यंत डॉक्टराच्या बाटलीपायीं भुर्दंड भरावा लागतो. बरें तीन दीडे साडेचार खणाच्या खुराडेवजा तळमजल्यावरील खोलींत कलकत्त्याच्या अंधार कोठडीसारखी दहापांच माणसांची भरती केल्यावर त्यांना शुद्ध हवा कशी मिळणार ? हवेपेक्षांहि पाण्याची रड तर जास्तच. गरीबांना एकवेळ हवेशीर बिऱ्हाड भाड्यामुळें परवडलें नाहीं, तरी श्रीमंतांना अशी सोईस्कर जागा शहरांत सुद्धां मिळायला अडचण नाहीं, पण क्लोरोजिन घातलेलें मिळमिळीत मेलेलें पाणी कम्युनिस्टासारखे गरीबांपासून श्रीमंतापर्यंत सर्वांच्या सेवेला सदैव तयार असून त्यांचा रक्तक्षय करीत असतें. बरें जिभेला चव कधींच नसल्यामुळें भोजनांत येणारें अन्न नेहमींच तळकट कळकट असावयाचें आणि तें सुद्धां ट्रॅमचें आणि ऑफिसचें टाईमटेबल पोटाला गुंडाळून कसें तरी बचावचा गिळलेलें. अशा खुराकावर तयार होणारा काडीपैलवान् किती जोमदार शरीराचा निघणार हें सांगणेंच नको.

शहरांतील मध्यम वर्गाच्या राहणीचें हें चित्र झालें. कंगाल मजूर याहीपेक्षां हलाखींत असतो. कुठेंतरी रस्त्याच्या कडेवर आभाळाच्या आच्छादनाखालीं एखाद्या इमारती शेजारीं धोतर आंथरून त्यावर रात्र काढावयाची—बाटली बाईची सवय नसेल तर शांतपणानें व असल्यास बरळत ओरडत—दिवसा गिरणींत नाहींतर गोदीवर राबावयाचें मधल्या वेळीं तलफ लागलीच तर ' एक कप सिंगल् ' व भज्याची प्लेट यावर ताव मारून चालला पुढच्या उद्योगाला. अन्तर्बाह्य धगीनें चरकांतून निघालेल्या उसाच्या चोईप्रमाणें परतून निघालेल्या माणसांची आयुर्मर्यादा पंचवीस आणि तिसावर यावी यांत आश्चर्य कांहींच नाहीं.
शहरांतील मनुष्य पोटा मागें लागला आहे असे म्हणण्यापेक्षां पोटच त्या माणसाच्या हात धुवून पाठीस लागलें आहे असें म्हणणें अधिक सयुक्तिक होईल. बरें शहरांतली ही परिस्थिति अपरिहार्य म्हणून क्षणभर सोडून दिली तरी हिंदुस्थानांतील बहुसंख्यांक शेंकडा ९० लोक ज्या सातलक्ष खेडेगांवांत राहतात, तिथें तरी निदान परमेश्वरानें शुद्ध हवा पाण्याचा दुष्काळ निर्माण केलेला नाहीं. पण खेड्यांतील परिस्थिती पाहिली म्हणजे केवळ ह्या लोकांना हवा दूषित करण्याचीं उपकरणें माहित नाहींत म्हणूनच त्यांचा नाईलाज आहे नाहींतर पाय बुचकळून पाण्यांत नारुचे किंवा कॉलऱ्याचे जंतू उत्पन्न करण्याच्या त्यांच्या कर्तबगारीसारखीच कर्तबगारी हवा दूषित करण्यांत त्यांनीं दाखविण्यास कमी केले नसतें असें मोठ्या खेदानें म्हणावें लागतें. सोन्यासारखें ताजें मीठ भाकरीचें सुग्रास अन्न सोडून त्यांत चहाचें वीषहि त्यांनीं कालवून ठेवलेंच आहे. अशा रितीने अन्नमय प्राण या न्यायानें ज्या अन्नावर माणसाचें जीवित आणि त्यांतील सारी कर्तबगारी अवलंबून त्या अन्नाच्या बाबतींतच खेड्यांतील काय अगर शहरांतील काय सर्वच लोकांची अनुकंपनीय अनास्था दृष्टीस पडते. निर्जीव घड्याळाला देखील कोणत्या वेळीं आणि किती किल्ली द्यावयाची यासंबंधीं मर्यादा असते. व ती मर्यादा भंग

झाली तर घड्याळ नादुरुस्त होण्याचा संभव असतो. रानांतल्या पिकांना देखील कमी जास्त प्रमाणांत पाणी मिळालें तर तें पीक कुजून जातें. पण निर्जीव वस्तूंच्या बाबतींत देखील हे विधिनिषेधांचे निर्बंध काटे-कोरपणानें पाळणारे आम्ही विधात्यानें अत्यंत कौशल्यानें निर्माण केलेल्या या शरीर यंत्राच्या बाबतीत मात्र पूर्ण उदासीन असावें हें केवढें आश्चर्य ! वन्यपशु किंवा पक्षी कधीं डोकें दुखीनें, तापानें अगर पडशानें आजारी पडल्याचें ऐकिवांत नाहीं, फार कशाला ! रानटी म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या विश्वप्रवासी टोळ्यांत देखील निसर्गाचें थंडी वाऱ्याचे किंवा उन्हाचे सर्व आघात सहन करून आजाराचे प्रमाण एकंदरींत कमीच आढळतें. तेव्हां अनेक नवयुगांतील सुधारणा बरो-बरच दुर्बलता आणि आजारी पडण्याची खोड ही देखील नवीन सुधारणाच आहे असें म्हणण्यास काय प्रत्यवाय आहे ?

साखरेच्या कारखान्यांत ऊंस चरकाला लावल्यापासून तो त्याची साखर होऊन शेवटीं पडेपर्यंत घडणाऱ्या सर्व सुसंबद्ध आणि क्रमवार क्रिया पाहून माणसाचें मन कसें आश्चर्यचकित होऊन जातें. पण मनुष्य देहाचें हें लहानसें सेंट्रिफ्यूगल मशीन त्या साखरेच्या प्रचंड कारखान्या-पेक्षांहि कितीतरी अधिक गुंतागुतीचें आणि कुशलतेनें निर्मिलेलें आहे. तोंडांत अन्न घातलें कीं चाललें तें सरकत सरकत पोटांत, अखेरीस त्याच्यावर रासायनिक संयोग होऊन अन्नांतील सत्त्वांचें रक्त होऊन अशुद्ध भाग मलावाटे निघाला उत्सर्जन मार्गाकडे. पण तरवारीनें जगांत जितके अनर्थ केले नसतील तितके माणसाच्या जिभेनें केले आहेत हें राजकारणाला उद्देशून एका प्रख्यात लेखकानें लिहिलेलें वाक्य आहारासंबंधीं बोलतांना तंतोतंत जिभेला लागू पडतें. जगांतील शेंकडा ९० रोगांचा उगम मलावरोध, बद्धकोष्ट किंवा अपचन यापासून आहे. व ही दोषत्रयी प्रकृतींत उद्भवण्याचें प्रमुख कारण म्हणजे माणसाच्या जिभेला आपले चोचले पुरविण्याचा पडणारा अनिवार मोह हें होय.

मोटारीच्या टाकींत पेट्रोल भरण्याचें शास्त्र असून चुकून एखादा केस देखील यंत्रांत अडकला तर फट म्हणून मोठा आवाज काढून तें यंत्र त्याचा जोरानें प्रतिकार करतें. कमी हॉर्सपावरच्या एंजिनावर जास्त दिवे लावण्याचा प्रयत्न केला तर जिवाउपर लादलेलें ओझें सहन न झाल्यामुळें एंजिन् एकदम सत्याग्रह करण्याची भाषा बोलूं लागतें. पण थोडासा ताटांतल्या जिलबीचा किंवा श्रीखंडाचा मोह पडतांच मागचा पुढचा विचार न करतां आपली पचनाची कुंवत लक्षांत न घेऊन आपण पोट फुटेपर्यंत त्यावर ताव मारतों. आहारासारख्या दुसऱ्या कोणत्याहि इतक्या जिव्हाळ्याच्या विषयाची आपण अनास्था बाळगित नाहीं. ही अनास्था करतांना मनुष्यालां आपल्या अविचाराची जाणीव नसते असें मात्र नव्हे, पण पोटांतले व्यापार त्याच्या दृष्टीला दिसत नसल्यामुळें दृष्टीआड घडणाऱ्या गोष्टीकडे कानाडोळा करण्याची माणसाला एक तऱ्हेची उपजतच खोड आहे त्याचा हा परिणाम आहे. मनुष्याला कांहींच खावयास मिळालें नाहीं तर रक्ताच्या अभावीं इन्द्रियांच्या सर्व शक्ति क्षीण होऊन हळूहळू नाड्या आखडतील हें खरेंच, पण अनशनानें घडणाऱ्या या मृत्युपेक्षां अत्यशनानें किंवा ज्या वस्तू शरीर धारणेस उपयोगी नाहींत अशा अभक्ष्य भक्षणानें पचनेंद्रियांच्या कार्यांत बिघाड होऊन घडणाऱ्या अपमृत्यूंचीच संख्या अधिक आहे. तथापि कायदा करणारांसच तो मोडावयाचें ज्ञान उत्तम असतें या तत्वास अनुसरून सर्व पुढारलेल्या देशांत आहार या विषयाची सांगोपांग चर्चा करणारीं शास्त्रीय पुस्तकें तयार झालीं आहेत व रोज तयार होत आहेत. शरीर संपत्ति अतोनात ऱ्हास पावलेल्या आपल्या मराठी समाजासाठीं मात्र अशा प्रकारचे पुस्तकाची फार वाण होती ती हें आहार शास्त्रावरील पुस्तक लिहून अंशतः दूर करण्याचा प्रयत्न केल्याबद्दल आम्ही डॉ. सांडू यांचें अभिनंदन करतों.

अभक्ष्य भक्षण करणारांचा बंडखोर वर्ग हा·या नवयुगाचीच निर्मिती नसून बंधनांत राहणारा बरोबरच बंधनाच्या पलीकडे पळूं पाहणारांचा कायदेभंगवाला वर्ग फार प्राचीन कालापासून अस्तित्वांत असलेला दिसतो; व म्हणूनच श्रीमद्भगवद्गीतेंत सत्व, रजस आणि तमस् प्रकृतींचें वर्णनें एक जागीं आढळतात, या त्रैप्राकृतीकांचे आहारादि सात्विक राजस आणि तामस अशा तीन गटांत विभागले आहेत. जगांतील प्राणी मात्राची धडपड सुखप्राप्ती साठीं चाललेली असून ती मिळवि-ण्याचा पहिला उपाय शरीर संपन्न राखणें हा आहे. ज्या माणसाचें शरीर आरोग्य संपन्न आणि त्या योगानें उत्साही असतें त्याचें मनहि अर्थातच सुखी आणि उत्साही असणार. हें शरीर सौख्य नियमित प्रमाणांत आहार, व्यायाम, झोंप, ज्ञानसंपादन, वगैरे उद्योग करणारासच अभ्यासानें प्राप्त होतें. श्रीकृष्णांनीं सुख साधनावलींत आहाराचा प्रामुख्यानें उल्लेख केलेला आहे, यावरूनच शरीराची सुस्थिति ही अवांतर उपकरणापेक्षां योग्य व नियमित आहारावरच अवलंबून आहे हें उघड होतें. आग-गाडीला लागणारी वाफ तयार करायला ओलीं लाकडें, चिपाडें, किंवा पालापाचोळा उपयोगी येणार नाहीं. दगडी कोळसा हेंच आगगाडीचें सात्विक अन्न त्याचप्रमाणें मनुष्यप्राण्याला परिणामीं अमृतोपम ठरणारे असेंच सात्विक अन्न सेवन करण्याचा त्यांनीं उपदेश केला आहे. सात्विक अन्नाचे भगवंतांचे मतें स्वरूप खालीं दिले प्रमाणें आहे.

आयुः सत्व बलारोग्य हित प्रीति विवर्धनाः
रस्या स्निग्धाः स्थिरा हृदया आहाराः सात्विकाः स्मृताः ॥

या एका लहानशा सूत्रमय श्लोकावरूनच आहारशास्त्राचा तत्का-लीन लोकांचा अभ्यास किंती सूक्ष्म होता या विषयीं चांगला प्रकाश पडतो. ह्या देहरूपी यंत्राची विधात्यानें मनुष्याला शंभर वर्षांची गॅरंटी दिली आहे. मात्र तें निष्काळजीपणानें मध्यंतरींच मोडून

तोडून टाकलें. तरी त्याची जबाबदारी विधात्यावर नाहीं. घड्याळ बंद ठेवून गंजता उपयोगी नाहीं त्याचप्रमाणें तें सारखें मागेंपुढें करून बिघडतां उपयोगी नाहीं. यासाठीं आपण तें एकहातीं ठेऊन तें बंद पडणार नाहीं या विषयीं किती खबरदारी बाळगतों तितकी तरी निदान खबरदारी या देहरूपी यंत्राच्या सुरक्षिततेच्या बाबतींत बाळगिली पाहिजे. व यासाठीं मनुष्याचें आयुष्य कमी होऊं नये म्हणून पचेल तेवढें सात्विक अन्न खाऊन तें पचविण्यासाठीं आवश्यक तेवढा व्यायाम घेतला पाहिजे. ज्या आहारानें मनुष्याच्या पचनशक्तीवर ताण न पडतां त्याची कार्यक्षमता वाढेल, शरीर व मन उल्हसित राहील व रात्रीं झोंप शांतपणें येईल तोच सात्विक आहार होय; आणि त्यामुळेंच आयुष्य वाढतें. परंतु मनुष्याचें नुसतें पुष्कळ दिवस जगणें हेंच ध्येय होऊं शकत नाहीं. कावळा शंभर वर्षें जगतो म्हणून त्याच्या जिण्याचा काय उपयोग ! चहाच्या दोन कपावर काळ कंठणारे पोखरलेल्या शरीरांत जबरदस्तीनें आत्म्याला कोंडून ठेवणारे हरीचे लाल जगांत थोडे बहूत आजहि असतील, पण आयुष्याबरोबरच रोगप्रतिबंधक शक्ति किंवा Stamina हि नसेल तर हे हरीचे लाल फूं म्हणतांच उडून गेल्याशिवाय राहणार नाहींत. एखादें दुखणे येतांच पहिल्या सलामीलाच हे काडी पैलवान् राम म्हणणार ! यासाठीं रोगप्रतिबंधक शक्ति मनुष्याच्या अंगीं प्रथम असावयास पाहिजे. ह्या रोगप्रतिबंधक शक्तीस शरीरसामर्थ्याची जोड मिळाली तर अर्थातच दुधांत साखर पडली. ही शरीर संपत्ति प्राप्त होऊन मनुष्याचे स्नायु आणि हृदय बळकट होण्यासाठीं त्याच्या अन्नांत तूप, धारोष्ण दूध, भिजविलेले गहू, मोड आलेलीं द्विदल धान्यें, वगैरेचा प्रामुख्यानें समावेश व्हावयास पाहिजे. हे पौष्टिक पदार्थ सेवन करीत असतांना अर्थातच त्याचा उपयोग आयु आणि सत्व यांची वृद्धि करण्याकरतांच करीत आहों हा संकल्प मनांशीं असला पाहिजे. नाहींतर आरोग्याचें ध्येय बाजूलाच राहून हा जडान्नाचा गोळा त्या मोडक्या तोडक्या पचनेंद्रियांत रुतून

संशय येईल तर कोठा साफ करण्यासाठीं आठवड्यांतून एक दिवस एनिमा घेऊन मलाशय साफ धुतला पाहिजे. तसेंच आठवडाभर सहा दिवस बिनबोभाट काम केल्यावर आंतड्यांना एक दिवस लंघन करून पूर्ण विश्रांति दिली पाहिजे. दिवसापोटीं आठ घंटे काम केल्यावर जर माणसाला आठ तास झोंपेची व विश्रांतीची आवश्यकता भासूं लागते तर लागोपाठ चोवीस तास सहा दिवस गिरणी पिसल्यावर एक दिवस विश्रांति मागण्याचा आंतड्यांना हक्क प्राप्त होतो. हा दूरदर्शी विचार मनांत घेऊन संयमन करणारे फार थोडे, चमचमीत दिसतांच ताव मारणारेच सगळे हें लक्षांत घेऊनच आमच्या पूर्वाचार्यांनीं आठवड्यांस एक उपवास पडेल अशा बेतानें निरनिराळ्या धार्मिक व्रतांची मांडणी केली होती; पण त्या उपवासांतील तत्त्व आज बाजूलाच राहून त्याला रुचिवैचित्र्याचें स्वरूप प्राप्त झालें आहे.

मनुष्याच्या कोठ्यांतील मलाचा भरपूर झाडा होण्यासाठीं त्याच्या रोजच्या अन्नांत ताजें धारोष्ण दूध, उत्तम तूप, गव्हांचा कोंडा, द्विदळ धान्याचीं टरफलें, टोमॅटो, मुळा, कांदा, कोबी, कोथिंबिर, कच्च्या पालेभाज्या वगैरेंचा भरपूर प्रमाणांत समावेश झाला पाहिजे. अन्न शिजवून व त्यांतील सत्त्वें उकळून काढून उरलेलें निसःत्त्व अन्न खाण्याची मनुष्यानें आज आपल्या जिव्हेला रुची लावली आहे. परंतु जगांतील इतर सर्व प्राणी नैसर्गिक अन्न खात असलेले दिसत असतांना मनुष्याच्या ह्या अन्न खाण्याच्या पद्धतींत कृत्रिमता दिसल्यावांचून रहात नाहीं. अशा तऱ्हेनें अन्न शिजवून व त्याला खमंग तेलकट फोडण्या देऊन तें खाण्यांत माणसाचा जिव्हालौल्याशिवाय दुसरा कांहींच हेतु दिसत नाहीं. गहूं, हरभरा, मूग, मटकी, यांसारखीं भिजवून मोड आणलेलीं द्विदळ व एकदळ धान्यें, तसेंच दूध, तूप, कच्च्या पालेभाज्या व फळें हीं कोणत्याहि खमंग बनविलेल्या मसाल्यापेक्षां अधिक पाचक आणि पुष्टिदायक आहेत.

मांसाहार-ह्या माणसाचा नैसर्गीक आहार नसून तो क्रूर रानटी पशूचा आहार आहे. वनस्पत्याहारापेक्षां त्यांत अधिक गुणसत्त्वें फारशीं नाहींतच पण आहाराचा एकंदर मनावर परिणाम होण्याच्या दृष्टीनें विचार करून तर सत्त्व गुणप्रधान आर्यसंस्कृतीनें तो अगदींच टाकाऊ आणि निकृष्ट मानला आहे. प्रत्यक्ष जीवावर उठलेल्या शत्रूच्या बाबतींत देखील आर्यसंस्कृतीनें **जीवो जीवस्य जीवनम** हें खुनशी तत्त्व स्वीकारलेलें नाहीं, प्रत्येक सृष्ट जीव ईश्वराचा अंशभूत आहे ह्या सिद्धान्तानुरुप जीवमात्रांत ईश्वरी पावित्र्य पाहणाऱ्या आर्यपूर्वाचार्यांना केवळ जिभेच्या चोचल्यासाठीं निरुपद्रवी जीवांची हत्त्या करण्याची कल्पना राक्षसी वाटावी यांत कांहींच आश्चर्य नाहीं. कारण डॉक्टरकीचा अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्याप्रमाणें मांसाहारी मनुष्याला प्रत्येक जीवा-विषयीं वाटणारा आदर कालांतरानें घटत जाऊन निरुपद्रवी शेळ्या मेंढ्याच्या मानेवरून फिरणारी सुरी प्रसंगीं शेजाऱ्याच्या मानेवरहि स्वारी करण्यास कचरणार नाहीं याची त्यांना पूर्ण जाणीव होती. म्हणून मांसाहार हा त्यांनीं राक्षसाचा आहार ठरविला. आहाराचा आणि मनातील विचारांचा फार निकटचा संबंध आहे. चोराच्या घरीं अन्न खातांच निसंगी संन्याशाला देखील त्याच्याच घरचें भांडें चोरण्याची बुद्धि झाल्याची गोष्ट प्रसिद्धच आहे. यासाठीं साधु लोक धान्यांतील मोड देखील न भरडतां जीं कंद मुळें नैसार्गीक स्थितींत सांपडत तेवढ्या-बरच आपला गुजराणा करीत. अन्न खाणें हा आर्यधर्माप्रमाणे एक पवित्र संस्कार आहे, जठराग्नीला तें हावितर्पण आहे. अति किंवा अभक्ष्य खाऊन अखेरीस मसणांत जाण्यापेक्षां आयु, सत्व, बल, आरोग्य वाढविणारें असें सात्त्विक अन्नच पचेल तेवढें खाऊन अखेरीस आपलें आपल्या कुटुंबाचें आणि समाजाचें कल्याण करण्यास मनुष्यानें क्षम झालें पाहिजे. जेवणाची कल्पना आमच्या

संशय येईल तर कोठा साफ करण्यासाठीं आठवड्यांतून एक दिवस एनिमा घेऊन मलाशय साफ धुतला पाहिजे. तसेंच आठवडाभर सहा दिवस बिनबोभाट काम केल्यावर आंतड्यांना एक दिवस लंघन करून पूर्ण विश्रांति दिली पाहिजे. दिवसापोटीं आठ घंटे काम केल्यावर जर माणसाला आठ तास झोंपेची व विश्रांतीची आवश्यकता भासूं लागते तर लागोपाठ चोवीस तास सहा दिवस गिरणी पिसल्यावर एक दिवस विश्रांति मागण्याचा आंतड्यांना हक्क प्राप्त होतो. हा दूरदर्शी विचार मनांत घेऊन संयमन करणारे फार थोडे, चमचमीत दिसतांच ताव मारणारेच सगळे हें लक्षांत घेऊनच आमच्या पूर्वाचार्यांनीं आठवड्यांस एक उपवास पडेल अशा बेतानें निरनिराळ्या धार्मिक व्रतांची मांडणी केली होती; पण त्या उपवासांतील तत्त्व आज बाजूलाच राहून त्याला रुचिवैचित्र्याचें स्वरूप प्राप्त झालें आहे.

मनुष्याच्या कोठ्यांतील मलाचा भरपूर झाडा होण्यासाठीं त्याच्या रोजच्या अन्नांत ताजें धारोष्ण दूध, उत्तम तूप, गव्हांचा कोंडा, द्विदळ धान्याचीं टरफलें, टोमॅटो, मुळा, कांदा, कोबी, कोथिंबिर, कच्च्या पालेभाज्या वगैरेंचा भरपूर प्रमाणांत समावेश झाला पाहिजे. अन्न शिजवून व त्यांतील सत्त्वें उकळून काढून उरलेलें निःसत्त्व अन्न खाण्याची मनुष्यानें आज आपल्या जिव्हेला रुची लावली आहे. परंतु जगांतील इतर सर्व प्राणी नैसर्गिक अन्न खात असलेले दिसत असतांना मनुष्याच्या ह्या अन्न खाण्याच्या पद्धतींत कृत्रिमता दिसल्यावांचून रहात नाहीं. अशा तऱ्हेनें अन्न शिजवून व त्याला खमंग तेलकट फोडण्या देऊन तें खाण्यांत माणसाचा जिव्हालौल्याशिवाय दुसरा कांहींच हेतु दिसत नाहीं. गहूं, हरभरा, मूग, मटकी, यांसारखीं भिजवून मोड आणलेलीं द्विदळ व एकदळ धान्यें, तसेंच दूध, तूप, कच्च्या पालेभाज्या व फळें हीं कोणत्याहि खमंग बनविलेल्या मसाल्यापेक्षां अधिक पाचक आणि पुष्टिदायक आहेत.

मांसाहार-हा माणसाचा नैसर्गीक आहार नसून तो क्रूर रानटी पशूचा आहार आहे. वनस्पत्याहारापेक्षां त्यांत अधिक गुणसत्त्वें फारशीं नाहींतच पण आहाराचा एकंदर मनावर परिणाम होण्याच्या दृष्टीनें विचार करून तर सत्त्व गुणप्रधान आर्यसंस्कृतीनें तो अगदींच टाकाऊ आणि निकृष्ट मानला आहे. प्रत्यक्ष जीवावर उठलेल्या शत्रूच्या बाबतींत देखील आर्यसंस्कृतीनें **जीवो जीवस्य जीवनम** हें खुनशी तत्त्व स्वीकारलेलें नाहीं, प्रत्येक सृष्ट जीव ईश्वराचा अंशभूत आहे ह्या सिद्धान्तानुरुप जीवमात्रांत ईश्वरी पावित्र्य पाहणाऱ्या आर्यपूर्वाचार्यांना केवळ जिभेच्या चोचल्यासाठीं निरुपद्रवी जीवांची हत्त्या करण्याची कल्पना राक्षसी वाटावी यांत कांहींच आश्चर्य नाहीं. कारण डॉक्टरकीचा अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्याप्रमाणें मांसाहारी मनुष्याला प्रत्येक जीवाविषयीं वाटणारा आदर कालांतरानें घटत जाऊन निरुपद्रवी शेळ्या मेंढ्याच्या मानेवरून फिरणारी सुरी प्रसंगीं शेजाऱ्याच्या मानेवरहि स्वारी करण्यास कचरणार नाहीं याची त्यांना पूर्ण जाणीव होती. म्हणून मांसाहार हा त्यांनीं राक्षसाचा आहार ठरविला. आहाराचा आणि मनांतील विचारांचा फार निकटचा संबंध आहे. चोराच्या घरीं अन्न खातांच निसंगी संन्याशाला देखील त्याच्याच घरचें भांडें चोरण्याची बुद्धि झाल्याची गोष्ट प्रसिद्धच आहे. यासाठीं साधु लोक धान्यांतील मोड देखील न भरडतां जीं कंद मुळें नैसार्गीक स्थितींत सांपडत तेवढ्याबरच आपला गुजराणा करीत. अन्न खाणें हा आर्यधर्माप्रमाणे एक पवित्र संस्कार आहे, जठराग्नीला तें हावितर्पण आहे. अति किंवा अभक्ष्य खाऊन अखेरीस मसणांत जाण्यापेक्षां आयु, सत्व, बल, आरोग्य वाढविणारें असें सात्त्विक अन्नच पचेल तेवढें खाऊन अखेरीस आपलें आपल्या कुटुंबाचें आणि समाजाचें कल्याण करण्यास मनुष्यानें क्षम झालें पाहिजे. जेवणाची कल्पना आमच्या

शास्त्राप्रमाणें याप्रमाणें असल्यामुळें हॉटेलांत जाऊन एक सिंगल आणि भज्याची प्लेट फस्त करणाराला तिची यथार्थ कल्पना येणें शक्य नाहीं. जेवणामुळें अन्तःकरणांत सद्विचार उत्पन्न झाले पाहिजेत व ते सद्विचार उत्पन्न होण्यासाठीं बिगारीने आपल्याला पैशासाठीं अन्न घालणाऱ्या खानावळवाल्यापेक्षां आपलें अन्न आपलें कल्याण आणि दीर्घायुष्य चिंतणाऱ्या आपल्या माता, पत्नी, भगिनी अथवा मुलगी यांपैकीं कोणी तरी तें तयार केलें पाहिजे. अशा सदिच्छेनें तयार करून वाढलेल्या अन्नाचा सुपरिणाम लवकरच आपल्या विचारावर आणि शरीरावर उमटल्यावांचून राहणार नाहीं.

पाश्चिमात्य आहारशास्त्रवेत्यांनीं आपल्या नित्य जेवणांत येणाऱ्या पदार्थांतील A. B. C. D. E. अशीं Vitamines किंवा जीवन तत्वें हुडकून काढलीं असून त्यांच्यामतें हीं जीवन तत्वें मोठ्या प्रमाणांत असणाऱ्या पदार्थांचाच मनुष्याच्या नित्य जेवणांत उपयोग करण्यांत आला पाहिजे. या शास्त्रज्ञांचे मतें पहिलें जीवन तत्त्व ‘ ए ’ हे (Anti opthalmic) म्हणजे नेत्ररोगप्रतिबंधक आहे. हें जीवन तत्त्व पोटांत घेणारांना डोळ्याचे विकार होत नाहींत. या जीवन तत्त्वामुळें क्षुधा वाढते. अन्नाचें योग्य पचन होते व शरीराची वाढ होते. हें जीवन तत्त्व धारोष्ण ताजें दूध, अंड्याचा बलक, मका, रताळें, कॉडलिव्हर ऑईल, इत्यादि पदार्थांत मोठ्या प्रमाणांत सांपडते.

दुसरें जीवन तत्व बी हें Anti Neuratic म्हणजे मज्जातंतू पोषक असून ‘ ए ’ जीवन तत्वाप्रमाणेंच याच्यामुळें शरीराची धारणा व पोषण उत्तम प्रकारें होते. धारोष्ण दूध, कच्चया पालेभाज्या, गव्हांचा कोंडा इत्यादि पदार्थांत हे जीवनतत्व आढळतें. ‘ सी ’ जीवनतत्व हें Antiscurvy म्हणजे रक्तदोष नाशक असून तें मुळे, लिंबू, ऑरेंज टोमॅटो, संत्री, मुसुंबी, केळीं, कलिंगडे व कच्चया पालेभाज्यांत आढळते.

यामुळें रक्तांतील सर्व दोष नाहींसे होऊन मलावरोध नाहींसा होतो. अंगांत मुरलेले तापासारखें विकारही यामुळें कमी होतात.

'डी' जीवनतत्व मुडदुसासारख्या औदरीक विकारावर गुणकारी आहे. तें धारोष्ण दूध, आणि तज्जन्यपदार्थांत आढळतें.

'एफ्' जीवनतत्व स्त्री-पुरुषाचा वांझपणा नष्ट करणारें असून तें कच्ची पालेभाजी, धारोष्ण दूध, मोड आलेलीं द्विदल धान्यें इत्यादींत पुष्कळ प्रमाणांत सांपडतें.

वरील सर्व जीवनतत्त्वें एकठ्या दुधांतच असल्याचें या विवेचनावरून दिसून येईलच. यावरून धारोष्ण दुधाचें मनष्याच्या आहारांत किती महत्त्व आहे तें जाणून त्या दुधाचा आपल्यास जितका अधिक उपयोग करतां येईल तितका करण्याचा प्रत्येकानें प्रयत्न केला पाहिजे हें सिद्ध झालें.

अशा प्रकारचीं पौष्टिक जीवनतत्वें असलेला आहार भगवद्गीतेंत सांगितल्याप्रमाणें अर्थातच रस्य म्हणजे पोषक रसांनीं युक्त; स्निग्ध म्हणजे कोठ्याला वंगण देणाऱ्या तैल, तूप इत्यादि पदार्थांनीं युक्त; स्थिर म्हणजे आंतड्याची कार्यक्षमता वाढऊन प्रत्येक वर्गाला आपापलीं कर्तव्य-कर्में पार पाडण्यास साह्य करणारा व हृद्य म्हणजे आनंद देणारा, अतः-करणाला बळकटी आणणारा (Heart tonic) व आयुष्य वाढ-णारा होईल हें काय सांगावयास पाहिजे.

डॉ. सांडू यांनीं आपल्या आहारशास्त्र पुस्तकाचे तीन भाग करून आरंभी मनुष्याच्या जीवनास अवश्य अशा हवा पाणी व अन्न या वस्तूंचे गुणधर्म व महत्त्व सांगून देशकाल आणि वयपरत्वें कशा प्रका-रचा आहार घेतला असतां तो मनुष्यास पुष्टिदायक व हितकारक होईल याचें विवरण केलें आहे. आहार विषयाची ही शास्त्रीय चर्चा असल्या-

मुळें ह्यांतील तक्ते किंवा पारिभाषक शब्द सर्वांनाच सुबोध होतील असें नाहीं. पण हा दुर्बोधपणाचा आक्षेप कोणत्याहि शास्त्रीय विषयांवरील पुस्तकासंबंधीं घेतां येईल. कफवात आणि पित्त हे त्रिदोष मनुष्याच्या प्रकृतींत असून त्यांची साम्यावस्था हीच प्रकृतीची सुदृढता होय. यासाठीं या साम्यावस्थेंत क्षोभ होऊन ती भंग न पावेल अशाच तऱ्हेचा पचणारा सात्विक आहार माणसानें नेहमीच्या खाण्यांत घेतला पाहिजे तथापि एकाचें जें पथ्य तें दुसऱ्याला हितकर होईलच असा नियम नाहीं. लहान मुलाच्या आहारासंबंधीं विवेचन करतांना मूल रडूं लागलें कीं तें भुकमुळेंच अशा सामान्य रूढ समजुतीवर लेखकानें चांगले फटके ओढले आहेत. विद्यार्थ्यांची ११ ते ४ ची सध्यांची शाळेची वेळ देखील त्यांच्या आहारास व प्रकृतीस अपायकारक अशीच आहे. ११ वाजतां वचावचा कसे तरी चार घांस खाऊन धांवत पळत शाळा गांठायची व वर्गांतल्या अभ्यासला सुरवात करावयाची यांत पचन शक्तीला फारच ताण पडतो; व यासाठींच आम्ही आमच्या संस्थानांतील सर्व शाळांच्या वेळा सकाळीं व दुपारीं दोन वेळां ठेवल्या आहेत. मांसाहार व वनस्पत्याहार या दोहोंची तुलना करून लेखकानें वनस्पत्याहाराचे ठरविलेलें मुद्देसूद श्रेष्ठत्व मांसाहाराच्या उपासकांनीं जरूर वाचण्यासारखें आहे. प्रकृति उत्तम राहण्याचा उपाय म्हणजे मिताहार व लंघन हा मंत्र लेखकानें ठिकठिकाणीं घोळून घोळून सांगितला आहे. वृद्धपणीं पचनशक्ति मंद होत असते यासाठीं आहारावर नियंत्रण ठेवावें असा 'तरुणां'ना केलेला उपदेश आबाल वृद्धांना तितक्याच प्रमाणांत लागू आहे. लंघन केल्यामुळें जिभेला एक दिवस चुकल्या चुकल्यासारखें होऊन थोडासा थकवा आल्यासारखा वाटतो खरा पण पचनेंद्रियांना एक दिवस विसांवा मिळाल्यामुळें दुसरे दिवशीं

तीं दुप्पटदमानें काम करूं लागतात. पुस्तकाच्या तिसऱ्या भागांतील खाद्य पदार्थांतील जीवन तत्त्वें व आहाराचें पृथक्करण हीं दोन प्रकरणेंहि अशींच तात्त्विक विवेचनपर असल्यामुळें क्लिष्ट आहेत या जीवन तत्त्वांतील बरेच पदार्थ एतद्देशीय नसल्यामुळें जाणत्यांनाहि त्याचा उपयोग फार थोडा होईल. तथापि ही सर्व माहिती एकत्र गोळा करण्यासाठीं लेखकाला किती श्रम पडले असतील याची कल्पनाच करावी. Prevention is better than cure या न्यायानें रोगापासून मुक्त होण्याचा उत्तम उपाय म्हणजे त्यापासून दोन पावलें दूर राहणें हा होय. या सिद्धान्तास अनुसरून मनुष्याच्या शरीरांतील कफ वात पित्तादि त्रिदोषाचें प्राबल्य माजूं नये यासाठीं लेखकानें तिसऱ्या भागाच्या पहिल्या प्रकरणांत दिलेल्या '**सूचना**' सर्वांनीं मुखोद्गत कराव्यात इतक्या योग्यतेच्या आहेत. सिद्ध अन्नाचे गुणधर्म व फळें व भाजीपाल्याचे गुणधर्म हीं प्रकरणें फारच उद्बोधक व मनोरंजक आहेत.

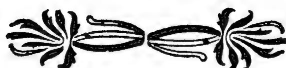
आजारास शरीरांत शिरकाव करण्यास सवड न देणें हा उत्तम पक्ष, आजार डोकाऊं लागतांच पथ्य पाणी सांभाळून त्याला योग्य उपायांनीं धुडकावून लावणें हा मध्यम पक्ष, व अखेरीस त्याच्या कचाट्यांत सांपडतांच डॉक्टरांचे औषधाचे डोस पिणें हा अगदीं कनिष्ट पक्ष होय. ग्रंथकर्त्यांच्या आवश्यक सूचना वाचून देखील एखाद्यानें अविचारानें प्रकृतीवर अत्याचार केलाच, तर निदान लेखकानें अशा प्रसंगीं पाळावयाच्या सांगितलेल्या पथ्य पाण्याच्या सूचना तरी त्याला खास बिघडलेलें प्रकृति स्वास्थ्य पुन्हां मिळवून देतील. शेवटच्या प्रकरणांत आयुर्वेदाची आंग्ल वैद्यशास्त्राशीं लेखकानें तुलना करून आयुर्वेद हा कोणत्याहि इतर वैद्यकीय शास्त्राहून कनिष्ठ नाहीं हे दाखविण्याचे त्याचे प्रयत्न लेखकाच्या चौरस व संशोधक बुद्धीवर चांगलाच प्रकाश पाडतात. अस्तु.

या विषयावर आम्ही कांहीं वर्षांमागें एक पुस्तक लिहिलें आहे. आहारशास्त्रासारख्या जिव्हाळ्याच्या व उपयुक्त विषयाची शास्त्र शुद्ध चर्चा करणाऱ्या **डॉ. सांडू** यांच्या पुस्तकाच्या योगानें आणखी भर पडली आहे. मराठी भाषेंत असलीं पुस्तकें आणखीही पाहिजे आहेत. या पुस्तकानें बराच कार्य भाग होईल असा आम्हांस दृढ भरंवसा वाटतो. या पुस्तकांत काय खावें व काय खाऊं नये, किती खावें वगैरे संबंधींचें दिलेलें ज्ञान भक्ष्याभक्ष्यास आज चटावलेल्या आमच्या तरुण मंडळीस होऊन त्यांची सात्त्विक आहाराकडे प्रवृत्ति होवो व ती तेजस्वी कार्यक्षम व शतायुषी निपजो एवढीच आमची श्रीजगदंबेपाशीं प्रार्थना आहे.

श्रीजगदंबार्पणमस्तु.

श्रीनिवास,
महाबळेश्वर.
१०-५-३४.

भवानराव पंडित प्रतिनिधी,
अधिपती, संस्थान औंध.





आभार प्रदर्शक दोन शब्द

श्रीसमर्थ व **श्रीवाग्देव महाराज** यांच्या कृपाशीर्वादानें **आहारशास्त्र** हा ग्रंथ पुरा होऊन तो ज्यांच्यासाठीं लिहिला त्या वाचक वृंदासमोर ठेवण्यासाठीं हातावेगळा करण्यास सानंद समाधान वाटत आहे. माझे परमपूज्य काका **ती. हरीभाऊ ऊर्फ आपासाहेब** यांची बऱ्याच वर्षांपासून या विषयावर एखादें पुस्तक लिहावें अशी फार इच्छा होती, व त्याबद्दल त्यांनीं प्रयत्नहि केले होते. गेल्या वर्षी त्यांची तब्यत एकाएकीं नादुरुस्त होऊन ते आजारी पडले, तेव्हां त्यांची ती इच्छा कशी पुरी होणार याविषयीं एक प्रकारें मनाला हुर हुर लागून राहिली होती. हें पुस्तक यापूर्वीच लिहावयास पाहिजे होतें; पण—

तथापि कळविण्यास समाधान वाटतें कीं, आमच्या **ती. आपा-साहेबांची** तब्येत आतां चांगली सुधारली आहे व लेखकास त्यांनीं प्रेमाशिर्वादहि दिलेला आहे.

आमच्या कुटुंबांतील विशेष अभिमानाची गोष्ट सांगावयाची म्हणजे आमच्या कुटुंबामध्यें पुतण्या व मुलगा यांत भेदभावाचा संपर्क

सुद्धां नाहीं ही होय. फार काय, मला आजच्या स्थितीला पुढें आणण्यास उपरोक्त माझे पितृतुल्य काका **ती. आपासाहेब हेच** बहुतांशीं कारणीभूत होत.

दुसरी गोष्ट या ठिकाणीं नमूद करावयाची ती ही कीं, ज्यांनीं या ग्रंथास प्रोत्साहनपूर्वक व विद्वत्ताप्रचूर अशी आपली प्रस्तावना लिहून मला उपकारबद्ध केलें त्या **श्रीमंत बाळासाहेब पंतप्रतिनिधी औंध संस्थानाधिपति** यांचेविषयींची होय. आज आपल्या देशांत जे संस्थानिक आहेत त्यापैकीं अंगुली निर्देश करण्यासारखे असे संस्थानिक फार थोडे सांपडतील, पण त्या फार थोड्यांत **श्रीमंत बाळा-साहेबांना** बरेंच वरचें स्थान द्यावें लागेल. श्रीसरस्वतीचा संयोग क्वचि-तच दृष्टोत्पत्तीस येतो. पण श्रीमंतांच्या ठिकाणीं तो पूर्णपणें वसत आहे. सकलकला प्रवीण असें विशेषण योजावयाचें झाल्यास तें श्रीमंतांना तंतोतंत लागूं होऊं शकेल. श्रीमंतांच्या राजतेजांत साहित्य संगीत कलेचें तेज समाविष्ट झाल्यामुळें त्या तेजाला विशेष आकर्षत्व व अपूर्वता प्राप्त झाली आहे. विद्या व कला यांच्या अभिरुची प्रमाणेंच देह संगोपन व तदनुरोधानें वैद्यक हे विषय श्रीमंतांच्या आवडीचे असून त्या विषयावर स्वतः ग्रंथ लिहून व अन्य रीतीनें त्यांनीं त्या विषयांचा पुरस्कार केलेला आहे. राजपुरुषांच्या मागें अठरापकड व्याप असावयाचे; ते व्यवस्थित व नियमितपणें सांभाळून उपरोक्त प्रकारचे इतर निरनिराळे विषय हातीं घेऊन त्याबद्दल तनुमनधनानें झटणारे असे संस्थानिक फारच विरळा सांपडतील, अशा थोर राजपुरुषांनीं या माझ्या ग्रंथास आपली विद्वत्तापूर्ण प्रस्तावना लिहून देण्याचें आश्वासन देऊन तें पूर्ण केलें याबद्दल त्यांच्याविषयींची माझ्या अंतःकरणांतील सादरपूज्यता कशी व्यक्त करावी हेंच मला समजत नाहीं. माझा विशेषसा परिचय नसतांना माझ्या प्रत्येक पुस्तकाचा आपुलकीच्या भावनेनें परामर्श घेऊन वेळो-

वेळीं त्यांनीं मला उत्तेजन दिलेलें आहे, व यामुळेंच या माझ्या ग्रंथास श्रीमंतांनीं प्रस्तावना लिहावी असें मला वाटलें व त्याबद्दल मी त्यांच्या-पाशीं विनंती केली व हजारों व्याप मागें असतां ती त्यांनीं आपल्या थोर व उदार अंतःकरणानें मान्य करून मला ऋणी करून ठेविलें एवढेंच नव्हे तर प्रस्तावना लौकर पाठवावी अशाबद्दल मी त्यांना थोडासा त्रासहि दिला, पण तें मनांत न आणतां वेळेवर ती पाठवून दिली. श्रीमंतांच्या या थोर उपकारांचें ऋण वेड्यावांकड्या दोन शब्दांपलीकडे मी कसा फेडणार ? श्रीमंताविषयीं म्हणावयाचें म्हणजे आधीं केलें व मग सांगितलें अशा आचरणाच्या जगांत फार क्वचित विभूती सांपडतात, तशात संस्थानिकांत तर त्या विरळाच; पण औंध संस्थानाधिपती **श्रीमंत बाळासाहेब पंतप्रतिनिधी हे अशा श्रेष्ठ विभूतींपैकीं एक होत** असें म्हटल्यावांचून मला राहवत नाहीं. असो. श्रीमंतांनीं मला उपकारबद्ध करून आपल्या प्रेमळ कृपेचें माझ्यावर धरलेलें छत्र माझ्याप्रमाणेंच माझ्या कुटुंबावर सदैव ठेवावें अशी त्यांच्या चरणीं माझी प्रार्थना आहे.

हें पुस्तक लिहितांना माझे स्नेही **श्रीयुत गणपतराव आठलेकर** यांनीं आपला नेहमींचा व्यवसाय सांभाळून प्रुफें वगैरे तपासण्याचें किच-किटीचें काम करण्यास मदत केली त्याबद्दल त्यांचे आभार मानणें जरूर आहे.

शिवाय माझे बंधु चि. **रामभाऊ** व **श्रीयुत अप्पाराव कुळ-कर्णी** (नवाकाळचे सहसंपादक) डॉ **शांतीलाल संघाणी,** डॉ. **काळोखे** यांनींहि ज्या प्रेमपूर्वक सूचना केल्या त्याचप्रमाणें ज्या पौर्वात्य पाश्चात्य ग्रंथकारांचें हें पुस्तक लिहितांना मला साहाय्य झालें त्यांचेहि आभार मानणें माझें कर्तव्य आहे; त्याच प्रमाणें न्यू भारत

प्रिंटिंग प्रेसच्या चालकांपैकीं श्री. **रघुनाथराव देसाई** यांनीं अल्पावधींत सुबक व आकर्षक असें छपाईचें वगैरे कामकरून दिलें व श्री. **जनुभाऊ गोगटे** यांनीं मुखपृष्ठ छापून दिलें या बद्दल मी त्यांचेंहि आभार मानतों. शेवटीं ज्याच्या कृपेनें व प्रेमळ आशीर्वादानें माझ्या हातून ही अल्पकृती पार पडली त्या माझ्या पूज्य माता पितरांना व माझे पितृतुल्य चुलते ती. **हरिभाऊ** ऊर्फ **अप्पासाहेब** व ती. **गोविंदराव** ऊर्फ **आबासाहेब,** माझे बंधु ती. **बाबुराव** यांना वंदन करून हे आभार प्रदर्शनात्मक दोन शब्द पुरे करतों.

ठाकुरद्वार मुंबई }
ता. १६ माहे मे १९३४ }
अक्षय्य तृतीया शके १८५६.

कृपाकांक्षी
दामोदर वासुदेव सांडू.



अभिप्राय.

श्रीयुत डॉ. सांडू ह्यांचे " आहारशास्त्र " हें मी नुकतेंच चाळून पाहिलें. ह्या महत्त्वाच्या विषयांवर उपयुक्त माहितीनें इतकें खच्चून भरलेलें पुस्तक लिहून काढल्याबद्दल मराठी वाचक वर्गानें त्यांचे आभार मानले पाहिजेत.

डॉ. सांडूंच्या सर्वच पुस्तकांचा विशिष्ट गुण म्हणजे आयुर्वेद व आंग्ल वैद्यक शास्त्र ह्यांना अनुसरून तौलनिक पद्धतीनें केलेलें त्या त्या विषयांवरील विवेचन हें होय. ह्या पुस्तकानें डॉक्टर लोकांची तशीच भगिनीवर्गाची बरीच सोय होईल असें वाटतें. आजारी मनुष्यांस काय औषध उपचार करावा हें प्रत्येक डॉक्टर कळवितोच व त्यानें काय खावें व खावूं नये हेंही थोडक्यांत सांगतोच. पण रोग्याच्या स्त्री नातलगास पथ्यासंबंधीं जितके खोदून प्रश्न विचारावे वाटतात त्या सर्वांचीं उत्तरें देण्यास वेळही नसतो व खाण्यापिण्यांतील शेंकडों प्रकाराबद्दल तेवढी सविस्तर माहितीही प्रत्येक डॉक्टरला नसते तेव्हां उभयवर्गांना हें पुस्तक बरेंच उपयोगी पडेल.

कुटुंबांतील मंडळी निरोगी असतांना सुद्धां त्यांच्या त्यांच्या वयोमानाप्रमाणें कुठलें अन्न चांगलें व वाईट ह्या संबंधीं " शाळा व आहार " " वृद्धावस्थेंतील आहार " " गर्भिणी व बाळंतीणींचा आहार " इत्यादि प्रकरणांत उत्तम माहिती आढळेल. आणि प्रत्येक मुद्यावर निबिड अरण्यांत जन्म घालविलेल्या आपल्या प्राचीन ऋषींचें तसेंच आधुनिक प्रयोग शाळेंत शोध लावणाऱ्या पाश्चिमात्य शास्त्रज्ञांचें काय म्हणणें आहे हेंही विचारावयास मिळेल.

(डॉ०) मिसेस **जमनाबाई देसाई.**
M. R. C. P. (In.)
M. B. B. S.

आहारशास्त्रः—हें पुस्तक माझे मित्र डॉ. सांडू यांनीं अनेक पौर्वात्य व पाश्चिमात्य ग्रंथाच्या आधारानें फार परिश्रमपूर्वक लिहिलें असून त्याला स्वानुभवाची जोड दिल्यामुळें त्याची उपयुक्तता विशेष वाढली आहे. मनुष्यप्राण्याच्या धारण पोषणास आवश्यक ज्या खाद्य-पेयादि वस्तु आहेत त्याचें गुणदोष विवेचन तर सशास्त्र रीतीनें या ग्रंथांत केलेंच आहे. परंतु शिवाय 'व्हिट्यामिन्स' या इंग्रजी शब्दानें ओळखलीं जाणारीं पोषक द्रव्यें कोणत्या वस्तूंत केवढ्या प्रमाणांत आहेत याचीहि माहिती विस्तारपूर्वक देण्यांत आली आहे. आहार हें एक शास्त्र बनलेलें असून त्यांतील ठोकळ नियमाची माहिती प्रत्येक साक्षर मनुष्यास असणें अगदीं आवश्यक आहे. आहारासंबंधानें आतांपर्यंत कांहीं फुटकळ लेख निरनिराळ्या मासिकांत व वर्तमानपत्रांत प्रसिद्ध झाले असलें तरी स्वतंत्र पुस्तकरूपानें हा विषय जनतेपुढें आजपर्यंत कोणीं मांडला नव्हता; ती उणीव या सुमारें ३२५ पृष्ठांच्या ग्रंथानें डॉ. सांडू यांनीं उत्तम रीतीनें भरून काढली. याबद्दल कोणींहि त्यांचें मनःपूर्वक अभिनंदनच करील. आहारासंबंधानें जेवढें कांहीं सांगतां येण्यासारखें आणि समजून घेण्यासारखें होतें तेवढें सर्व डॉक्टर साहेबांनीं यांत अगदीं सोप्या भाषेंत सांगितलें आहे. ग्रंथाची छपाई, कागद व बांधणी वगैरे बाह्यांगें फार सुबक असून त्या मानानें त्याची दोन रुपये ही किंमत माफकच आहे असें म्हणण्यास हरकत नाहीं.

मुंबई,
ता. १३ मे १९३४.

ज. र. आजगांवकर.
(महाराष्ट्र भाषा भूषण).

डॉ. सांडू यांचें आहारशास्त्र हें पुस्तक वैद्य, व डॉक्टर व सामान्य जनांना उपयोगी असें लिहिण्यांत आलेलें आहे. आहार व धर्म, हें प्रकरण मार्मिक व मला स्वतःला तें अत्यंत पटलें. प्रत्येकानें हें पुस्तक संग्रहीं ठेवावें अशी मी शिफारस करतों.

त्र्यंबक शास्त्री धामणकर, (आयुर्वेद भूषण)
मुख्याध्यपक, **महाराष्ट्र आयुर्वेद विद्यालय मुंबई.**

आहारशास्त्र

भाग १ ला.

आहारासंबंधीं सोपपत्तिक विवेचन.

आहारशास्त्र

भाग १ ला

प्रास्ताविक दोन शब्द

या जगांत जिवंत राहणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तिला काय खावें व काय खाऊं नये, याचें ज्ञान असणें अत्यंत महत्त्वाचें आहे. आपलें हें शरीर पंचमहाभूतात्मक असल्यामुळें हीं तत्त्वें आपल्याला शुद्ध व भरपूर प्रमाणांत मिळालीं तरच शरीर वाढेल, चांगल्या स्थितींत राहील व आपल्या इच्छा पुऱ्या पाडतां येतील. आहारासारखा महत्त्वाचा विषय ज्यावर प्रत्येकाचें भावी जीवित अवलंबून आहे याचें ज्ञान आपल्याला शाळेमधून शिकविलें जात नाहीं. मनुष्यप्राणी, अन्न एक वेळ नसेल तर जगूं शकेल; परंतु तेंच अन्न प्रमाणाबाहेर खाल्ल्यास आजारी पडेल. हवा, पाणी व अन्न यांवर प्रत्येकांचें जीवित अवलंबून आहे. इंद्रियविज्ञान शास्त्राप्रमाणें आपल्या शरीरांतील रुधिराभिसरण, श्वासोच्छ्वासक्रिया, अन्नपचनक्रिया, उत्सर्जनक्रिया चालू असतात. ह्या क्रिया चालू असतांना इंद्रियांचें घटक अगर पेशी (cells) यांचा नाश होत असतो. हे घटक, घनरूप, वायुरूप, द्रवरूप, प्रमाणांत बाहेर पडून जात असतात. ही शरीराची झीज आपण निरनिराळीं तत्त्वें असलेलें अन्न खाऊन भरून काढीत असतों. आयुर्वेदांत या शास्त्राला अत्यंत महत्त्व दिलेलें आहे. प्रत्येक वैद्याला रोग्यानें कोणचा आहार ठेवला पाहिजे, याची सुंदर माहिती दिलेली आहे. एक काळ असा होता कीं, इंग्रजी औषध घेतलें असतां पथ्य करावें लागत नाहीं, तेंच आयुर्वेदिक औषध घेतलें असतां पथ्य करणें भाग पडतें, तेव्हां डॉक्टरी औषधें चांगलीं असा सुशिक्षित

लोकांचा समज होता. परंतु ही समजूत बिनबुडाची होती असें म्हटलें तरी चालेल. औषध कोणाचेंही असो, रोगी जर तोंड संभाळणार नाहीं, तर वांचणें कठीण हें खुशाल समजावें ! टॉयफॉइडसारख्या दोघी मुदतीच्या तापांत डॉक्टर लोक रोग्यांना ताक, मोसंबीचा रस यांवर ठेवतात. हें **पथ्य** नव्हे तर याला काय म्हणावें ? पथ्यापथ्याचें बंड आयुर्वेदांत आहे. व त्यामुळेंच आज **आयुर्वेद** जिवंत आहे. पथ्यापथ्यांचें महत्त्व पाश्चात्त्य वैद्यांनाही कळून येत आहे, ही समाधानाची गोष्ट आहे. या आहार शास्त्रामध्यें आजारी असतां काय खावें व निरोगी असतां काय खावें या दोन्ही गोष्टींची माहिती येणार आहे. आपल्या आयुर्वेदांतील माहिती सूत्ररूपानें लिहिली असल्यामुळें पाश्चात्य वैद्यांसारखे नवीन नवीन ग्रंथ दरवर्षी निघत नाहींत, व त्यामुळें आयुर्वेद अपुरा आहे असें प्रत्येकाला वाटणें साहजिक आहे. आयुर्वेदांतील प्रमुख आर्षग्रंथ चरक, सुश्रुत, वाग्भट, यांमध्यें सर्व विषयांची केलेली मांडणी सूत्रमय असल्यामुळें, हेंच आयुर्वेदाचें भांडार अशी पाश्चात्य वैद्यांची समजूत आहे. पूर्वकालीन शिक्षणपद्धति अशी होती कीं, प्रत्येक सूत्र घेऊन त्यावर मुनि आपल्या शिष्यापुढें त्याचें विवरण करीत असत, व तें प्रत्येक विद्यार्थी (छापखाने नसल्यामुळें) ताडपत्रावर लिहून ठेवीत असत. त्या वेळच्या कांहीं शिष्यवर्गांनीं स्वतंत्र असे लिहिलेले ग्रंथ त्यांच्या नांवानें अस्तित्वांत आहेत. आपल्या वैद्यकीला सरकारची त्याचप्रमाणें लोकांची सहानुभूति नसल्यामुळें, जुनें तें वाईट, व नवें तें चांगलें, या न्यायानें देशी वैद्यकाची प्रगति थांबली. तुलनात्मक (आंग्ल व आयुर्वेद वैद्यक) शास्त्रांचा ज्यानें अभ्यास केला आहे, त्याला आयुर्वेदानें दिलेली माहिती शास्त्रशुद्ध पायांवर रचलेली आहे हें कळून येतें. एकांगी ज्ञान घेऊन, वाटेल तशा आपल्या शहाणपणाच्या तोऱ्यानें स्वतःच्या वैद्यकांवर हल्ला करीत राहणें, व शास्त्राला हीन लेखणें हें आजच्या कालाला हिंदी म्हणवून घेणाऱ्या डॉक्टराला कमीपणाचें आहे. पाश्चात्य वैद्यक शिकले, म्हणजे देशी वैद्यकाकडे ढुंकूनहि पाहावयाचें नाहीं अशा प्रकारची प्रवृत्ति माझा बंधुवर्ग यापुढें बाळगणार नाहीं अशी आशा आहे. आयुर्वेद आज सरकाराच्या कृपेला कांहीं अंशीं पात्र झालेला असला तरी त्याला **आज स्वतःच्या पायांवर उभें राहण्याचें सामर्थ्य आहे** हें प्रत्येकानें लक्षांत बाळगलें पाहिजे. **आज पाश्चात्य औषधांवर**

बहिष्कार टाकूं म्हटलें, तर आयुर्वेदीय औषधें वापरणारांना शक्य आहे, परंतु तो काल येईल तो सुदिन. असो. लेखकाला आहारशास्त्र हा विषय तुलनात्मक दृष्टीनें लिहावयाच्या असल्यामुळें आंग्ल व आर्य या वैद्यकांबद्दल ओघानें दोन शब्द लिहणें भाग पडलें. पथ्याचें महत्त्व समजल्याशिवाय त्याला वैद्यच म्हणतां यावयाचें नाहीं, असें चरकाचार्यांनीं आपल्या संहितेंत स्पष्ट म्हटलेलें आहे. रसायतशास्त्रामध्यें शोध लागून अन्नामधील घटक कोणते आहेत व त्या दृष्टीनें आपण कोणतें कशा प्रकारचें अन्न खाल्लें पाहिजे, हें चांगल्या तऱ्हेनें, व आपण आपल्या देशानुकाल जें अन्न खातों तें कितपत योग्य आहे वगैरे आहार विषयक गोष्टीचा उहापोह क्रमशः पुढें येईलच.

प्रकरण १ लें.

रसज्ञान

सर्व सृष्टी पंचमहाभूतात्मक (Elements) आहे, व आपलें शरीरही पंचमहाभूतात्मक आहे. पृथ्वी, आप, तेज, वायु व आकाश हीं पंचमहाभूतें होत. सजीव शरीर व मृत शरीर कोणास म्हणावें ? इच्छा, द्वेष, चेतना, हालचाल, धैर्य, बुद्धि, स्मरण, अहंकार, ही लक्षणें जीवाचीं आहेत, व जिवंत माणसाच्या ठिकाणीं आढळून येतात, मेल्यावर तीं आढळत नाहींत व त्यामध्यें फक्त वरील पंचतत्त्वें राहतात, म्हणून शरीर पंचत्त्वाला गेलें असें म्हणतात; स्थूल शरीर व सूक्ष्म शरीर असे शरीराचे दोन भेद केलेले आहेत. स्थूल शरीरास अन्नमय कोश म्हणतात; कारण अन्नानें तें वाढतें, व कमी झाल्यास क्षीणता येते. चरकाचार्यांनीं हीं पंचतत्त्वें शरीरांत कोठें आहेत तें खालीलप्रमाणें दाखविलें आहे.

अवयव, नखें, हाडें, दांत, मांस, कातडें, मल, केश, लोम, कंडरा (Tendons) वगैरे स्थूल, स्थिर, मूर्तिमान्, जड, खर, कठीण हें पृथ्वीतत्त्व आहे, असें समजावें. गंध, घ्राण हें पृथ्वीतत्त्वाचा अनुक्रमें गुण व इंद्रिय आहे.

रस, रक्त, वसा, कफ, पित्त, मूत्र, स्वेद, वगैरे पातळ, मंद, स्निग्ध, मऊ, बुळबुळित हें सर्व जलाचा अंश आहे असें समजावें. जलाचा रस हा गुण व जिव्हा हें इंद्रिय आहे.

पित्त, शरीरांतील उष्मा व कांति हे सर्व तेजाचें होय. रूप हा गुण व नेत्र हें इंद्रिय होय.

उच्छ्वास, प्रश्वास, डोळ्यांची उघडझांक, आकुंचन, प्रसरण, जाणें, येणें, प्रेरणा, धारणादि सर्व चेष्टा वायूच्या आहेत. स्पर्श हा गुण व त्वचा हें इंद्रिय होय.

जें जें पोकळ, मोठी, सूक्ष्म, स्त्रोतसें वगैरे सर्व आकाशतत्त्वाचें समजावें. शब्द हा गुण व श्रोत्र हें इंद्रिय, आकाशाचें समजावें. पृथ्वी धारण करतें, जल क्लेदन करतें, तेज पचन करतें, वायु जिकडे तिकडे नेण्याचें, पसरण्याचें काम करतो, व पोकळी आकाशापासून मिळतें.

स्थूलदृष्ट्या तीन प्रकारच्या प्रकृति आढळतात. सात्विक प्रकृति, राजस प्रकृति, व तामस प्रकृति.

(१) परलोकाविषयीं आस्तिक्यबुद्धि, शारीरिक व मानसिक शुचिर्भूतपणा, सद्धर्माची इच्छा, शौर्य, गंभीरपणा, बुद्धि, कृतज्ञता हे गुण सात्त्विक माणसांमध्यें आढळतात.

(२) अभिमान, पुष्कळ बोलणें, क्रोध, दंभ, मत्सर, शौर्य, हर्ष वगैरे राजस माणसांच्या प्रकृतिमध्यें आढळतात.

(३) भीति, अज्ञान, निद्रा, प्रमाद, मोह, हे गुण ज्यामध्यें आढळतात, त्याला तामस प्रकृति म्हणतात.

अन्नामध्येंसुद्धां हीं पंचमहाभूतात्मक तत्त्वें असतात व रसायन शास्त्रदृष्ट्या डॉ. चक्रवर्ती एम. ए. एम. डी. यांच्या भाषेंत खालीलप्रमाणें म्हणतां येईल.

पृथ्वी (Minerals & Nitrogenous compounds)

आप (पाणी) (Water)

तेजस् (Hydro-carbons)

वायु (Carbo-hydrates)

आकाश (Ethers)

हीं तत्त्वें ज्याप्रमाणें कमीजास्त प्रमाणांत आढळतात, त्याप्रमाणें, त्यांना पार्थिव, आप्य, तेजस्, वायुमय, आकाशमय असें म्हणण्याची शास्त्रीय परिभाषा आहे.

कोणताही पदार्थ तोंडांत टाकतांच जो धर्म व्यक्त होतो त्याला रस म्हणतात, तोच रस अव्यक्त असेल किंवा तोंडांत घातल्यानंतर मागून बऱ्याच वेळानें व्यक्त होईल त्याला अनुरस असें म्हणतात.

ज्या ज्या पदार्थांमध्यें, हे वरील पंचमहाभूतात्मक अंश जास्त असतील, त्या प्रमाणें त्यांना नांवें आहेत.

वांतिकारक पदार्थ नेहमीं तेजस् असतात, व विरेचक (Purgative) हे भूमिजलात्मक असतात.

आयुर्वेदानें कोणताही पदार्थ घेतला तरी त्याचे गुणदोष इंद्रियविज्ञानशास्त्र-दृष्ट्या होणाऱ्या रस, वीर्य, विपाक व प्रभाव यांवर ठरविलेले आहेत. वीर्य दोन प्रकारचें असतें. वीर्य म्हणजे ज्याच्या योगानें जी जी क्रिया होते तें तें वीर्य होय. वीर्यावांचून कोणचीही क्रिया व्हावयाची नाहीं.

कांहीं मुनींच्या मतें वीर्याचे, गुरु, लघु, स्निग्ध, रूक्ष, शीत, उष्ण, मृदु, तीक्ष्ण असे ८ भेद होतात; परंतु साधारणतः उष्ण व शीत असे मुख्य भेद समजण्यांत येतें.

उष्ण वीर्याचे गुणः—भ्रम, तृषा, ग्लानि, स्वेद, आग, अन्नांचा पाक करणें व वातकफांचें शमन करणें हे गुण होत.

शीत वीर्यः—आल्हाद व जीवनक्रियेला उत्तेजित करणें, आकुंचन करणें व रक्तपित्त शुद्ध करणें.

विपाकः— (assimilation) अन्न रसांचा, जठराग्नीशीं संयोग होऊन आमांशयांत (stomach) याचा परिपाक झाला म्हणजे जें रूपांतर होऊन आंतड्यांत जाण्यास जो रस तयार होतो, त्याला विपाक म्हणतात. गोड व खारट पदार्थांचा विपाक साधारणपणें मधुर (sweet) होतो.

आंबट पदार्थांचा आम्ल व कडू होतो. (bitter and sour) तिखट व तुरट पदार्थांचा तिखट होतो.

कोणत्याहि पदार्थांमध्यें वर सांगितलेल्या रस, वीर्य, विपाक व प्रभाव यांपैकीं ज्याचा जोर जास्त असेल तो गुण इतरांवर आपलें कार्य करतो. उदाहरणार्थ दूध हें शीत वीर्य आहे, तरी त्याच्यामध्यें स्निग्ध द्रव्यें (fatty substances) असल्यामुळें वाताचा नाश करतें. थंडपणामुळें वात वाढवीत नाहीं.

विपाक हा सर्व सारख्या गुणांच्या रसांचा पराभव करतो. वीर्य हें समशक्तिक रसाविपाकाचें कांहीं चालूं देत नाहीं व या तिन्हीची शक्ति प्रभावाच्या (potency) बरोबर असली, तर विपाक पराभव करतो; ही त्याची नैसर्गिक शक्ति होय.

दोन किंवा अधिक पदार्थांचे रस, वीर्य, विपाक एकच असले तर कार्य निराळें आढळतें; त्याला प्रभाव म्हणतात.

उदाहरणार्थ, दंतीमूळ (जेपाळ) व मनुका ह्यांचे चित्रक व जेष्टमध ह्यांच्या प्रमाणें रस, वीर्य, विपाक एकच असूनही रेचक आहेत.

तसेंच तूप व दूध यांचे एकच रस, वीर्य, विपाक असूनही ते भूक वाढविणारे आहेत. हा जो विशिष्ट गुण पदार्थांत आढळतो त्याला प्रभाव म्हणतात. गहूं व जव हीं मधुर व जड आहेत; परंतु गहूं वातनाशक व जव वात करणारा आहे. दूध, मासे वरील प्रमाणेंच असून एक शीत वीर्य व दुसरा उष्णवीर्य आहे. सिंह व डुकर यांचें मांस मधुर व जड असून एकाचा कटु विपाक व दुसऱ्यांचा मधुर विपाक होतो. एकंदर सहा रस (juices) आहेत व प्रत्येक रस दोन दोन तत्त्वांचा बनलेला आहे; मधुर (sweet), अम्ल (sour) लवण, (saltish) कडू, (bitter) तिखट, (pungent) तुरट (Astringent) हे षड्रस होत. मधुर रस हा पृथ्वी व जल अम्ल हा पृथ्वी व अग्नि, लवण हा तेज व जल, कडू रस आकाश व वायु, तिखट हा तेज व वायु, तुरट रस पृथ्वी व वायु यांपासून बनलेला आहे.

मधुर रसः—तोंडाला चिकटा, उत्तेजक, प्रसन्नता, मुंग्या, माशा यांना प्रिय तो मधुर रस समजावा.

आम्ल रसः—तोंडाला पाणी सुटणें, दांत आंबणें, रोमांच येणें, नेत्र व भिंवया यांचें आकुंचन होणें तो आम्ल रस समजावा.

लवण रसः—तोंडाला पाणी सुटणें, गाल व गळा यांचा दाह होणें त्याला लवण रस म्हणतात.

कडू रसः—तोंडाचा चिकटपणा नाहींसा होणें, व कांहीं वेळ जिव्हेचें रसज्ञान नष्ट होणें त्याला कडू रस म्हणावें.

तिखट रसः—जिव्हेची आग होणें, तोंड चुरचुरणें, गालांचा दाह व तोंड, नाक, डोळे यांतून पाणी येणें, तो तिखट रस समजावा.

तुरट रसः—जिव्हा जड होणें, कंठ, गळा, यांच्या मज्जातंतूचें कार्य बंद करतो, त्याला तुरट रस म्हणावें.

आतां प्रत्येक रसांच्या गुणदोषांचा विचार करूं.

मधुर रसः—हा जन्मापासून प्रत्येकाला आवडणारा असल्यामुळें, बाल, वृद्ध, उरःक्षती (consumptive) त्वचेचा वर्ण बदलणारा, इंद्रिय, कंठ, ओज यांना हितावह, पौष्टिक, केश, दुध वाढविणारा, हाडें सांधणारा, जड, आयुष्यवर्धक, जीवनीय, स्निग्ध, वातपित्तहारक व विषघ्न आहे. अतिसेवन केलें असतां स्थौल्य, अग्निमांद्य, संन्यास, मेह, गळवें, अर्बुदें, कफ व मेद वाढविणारा आहे.

आम्ल रसः—हा अग्निदीपक, स्निग्ध, मनाला प्रिय, रुचिप्रद, पाचक, उष्णवीर्य, शीतस्पर्श, तृप्तिकर, क्लेदनक, लघु व वातमार्गांचें अनुलोमन करणारा असून कफपित्तकारक व रक्तपित्तकारक आहे. अतिसेवन केल्यास देहशैथिल्यता, नेत्ररोग, भ्रम, कंडू, पंडुरोग, विसर्प, सूज, तृषा, व ज्वर हीं उत्पन्न होतात.

लवण रसः—शिरा, मान वगैरे ताठणें, कठीणपणा, स्रोतांवरोध, यांचा नाश करतो. अग्निदीपक, रुचिप्रद, तीक्ष्ण, स्वेदजनक व व्रण वाढविणारा आहे. याच्या अतिसेवनानें वातरक्त, टक्कल, केश पिकणें, वळ्या पडणें, कुष्ट, तृषा, विषारी परिणाम, व विसर्प हे विकार होतात.

कडू रसः—(bitter) चवीनें वाईट असून रुचि देणारा, कृमी, तृषा, विषविकार, कुष्ट, मूर्च्छा, ज्वर, उत्साह, दाह, पित्त यांचा नाश करणारा, शरीरांतील द्रव पदार्थ, मेद, वसा, मज्जा, मल, मूत्र, यांचें शोषण करणारा,

लघु, शीत, रुक्ष, स्तन्य व कंठ यांची शुद्धि करणारा आहे. अतिसेवन केल्यास, तो धातुक्षय व वातव्याधि करणारा आहे.

तिखट रसः—गलरोग, शीत पित्तजन्य गांधी, कुष्ट, अलसक व सूज यांचा नाश करतो. व्रण सुके करतो. स्नेह, मेद, यांचें शोषण करतो. दीपन, पाचक, रुचिप्रद, व शोधक असून अन्नांचें शोषण करतो, संधि भाग खुले करतो, व कफाचा नाश करतो.

अतिसेवन केल्यास तृषा, शुक्र, बल, मुर्च्छा, शिरांचे आकुंचन, कफ, कमरेंत, पाठींत वेदना हे विकार होतात.

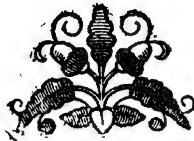
तुरट रसः—कफ, पित्तहारक, गुरु, रक्तशुद्धिकर, व्रण भरविणारा, शीत, क्लेद व मेद यांचें शोषण करणारा, अन्नपचनाला प्रतिबंधक, स्तंभक, रुक्ष, व त्वचा स्वच्छ करणारा आहे. अतिसेवन केल्यास, मलावरोध, पोटफुगी, हृद्रोग, तृष्णा, कृशता, शुक्रनाश, वाहिन्यांचे आकुंचन, व मलमूत्राचा अवरोध हे विकार होतात.

मधुरवर्गः—तूप, गूळ, फणस, दूध, उंस, मध व द्राक्षें इ.
आम्लवर्गः—आंवळा, चिंच, महाळुंग, डाळिंब, चुका इ.
लवणवर्गः—सैंधव, पादेलोण, मीठ, क्षार इ.
कडूवर्गः—कडू पडवळ, अडुळसा, अतिवीष, वेखंड, कडु कारलें इ.
तिखटवर्गः—हिंग, मिरीं, पिंपळी, लसूण इ.
तुरटवर्गः—हरडा, कवठ, मध, बेहडा, आंवळकाठी इ.

या प्रकरणामध्यें आयुर्वेदीय द्रव्य, पदार्थ, अन्न याचे गुणदोष कसे ओळखावेत याची माहिती दिलेली आहे. कोणतेंही अपरिचित फळ आपल्या हातांत आलें, तर लॅबोरेटरींतून रिपोर्ट येऊन त्याची परीक्षा होण्यापूर्वी जिभेच्या चवीनें जो रस ठरेल, त्यावरून त्याचे अमुक गुण असावेत, याची परीक्षा तावडतोब ध्यानांत आल्याशिवाय राहणार नाहीं. आजारीपणांत किंवा निरोगी अवस्थेंत आपण वातुळ, तेलकट, पदार्थ खाऊं नकोस म्हणून रोग्यांना सांगतों तें आपल्या मुनींनीं, अगोदरच कसें जाणलें होतें, हें क्रमशः पुढील प्रकरणांवरून ध्यानांत येईलच. आपल्या मुनींनीं तयार केलेल्या पालेभाज्या, आपल्या नेहमीं

खाण्यांत येणारे पदार्थ, यांची उपयुक्त माहिती लिहिलेली आहे. रसायनशास्त्राच्या शोधानें, अन्नामध्यें कोणतीं तत्त्वें किती प्रमाणांत असतात, हें सूक्ष्मदर्शक यंत्राच्या सहाय्यानें व प्राण्यांवर प्रयोग करून शोधून काढतां आलें, तरी अन्नांचा शरीरामध्यें परिपाक झाल्यानंतर कोणते गुणदोष उत्पन्न होतात व होतील याची माहिती आयुर्वेदांत असल्यामुळें त्याचें वैशिष्ट आजतागायत कायम राहिलेलें आहे. आयुर्वेदांतील माहिती सूत्रमय आहे व हींच सूत्रें पाश्चात्यांनीं प्रमाणभूत मानलेलीं असावींत, हें निरनिराळ्या नवीन शोधांनीं व तीच माहिती आपल्या ग्रंथांत आढळते, यावरून म्हणण्यास हरकत नाहीं. पाश्चात्यांच्या शोधानें, ज्ञानानें, आमची विचारशक्ती शोधक झालेली आहे व त्याचा उपयोग यथामतीनें मी केला आहे, तो कितपत साधला आहे हें वाचकांवर सोंपवून पुढील प्रकरणांकडे वळूं.

उदाहरणार्थ, गळा दुखत असला अगर खोकला येत असला तर पाश्चात्य वैद्य गळ्याच्या आंतल्या बाजूस टॅनिक ॲसिड ग्लिसरीन लावतात. आयुर्वेदिक पद्धतिनें कफनाशक औषध तुरट पाहिजे. तुरट व मधुर रस कफनाशक आहे, या न्यायानें टॅनिक ॲसिड तुरट व ग्लिसरीन मधुर आहे, यामुळें तें कफाचा नाश करतें. आयुर्वेदाची थियरी पाश्चात्य औषधांना सुद्धां कशी लागू पडते हें वरील उदाहरणांवरून समजून येईल. अशा प्रकारची शोधक दृष्टि डॉक्टरांनीं ठेवल्यास आयुर्वेदीय सूत्ररूप ग्रंथ किती महत्त्वाचे आहेत व त्यासंबंधीं आपल्या कर्तव्याची जाणीव प्रत्येकाला झाल्याशिवाय राहणार नाहीं अशी खात्री वाटते.



प्रकरण २ रें

सेंद्रिय व निरिंद्रिय आहाराचें वर्गीकरण

अन्नशास्त्राचा विचार करतांना आपला वनस्पतीशीं किती निकटचा संबंध आहे हें अगोदर पाहिलें पाहिजे. आपल्याला अन्न हें वनस्पतींपासून मिळत असतें. वनस्पती नसली तर अन्न कोठून उत्पन्न होणार ? वनस्पतींचा पोषक पदार्थ द्रवरूप व वायुरूप पाहिजे. हा द्रवरूप पदार्थ पाण्यांत जर तादात्म्य होईल तरच वनस्पतींच्या मूळांच्या द्वारें शोषला जातो. आपल्यामध्यें श्वासोच्छ्वासक्रिया आहे त्याप्रमाणेंच वनस्पतींना आहे, वनस्पतींना हवेमधूनही पोषक द्रव्यें मिळत असतात. आपल्या शास्त्रकारांच्या मतें सर्व दृश्य पंचमहाभूतात्मक आहे व कोणताही पदार्थ घेतला तरी या तत्त्वांच्या बाहेर नाहीं. रसायनशास्त्रकारांनीं उद्योग करून हे मूलतत्त्वरूपी पदार्थ एकंदर ७० काढलेले आहेत, व आणखीही निघत आहेत. हे पदार्थ परस्परांहून भिन्न, स्वतःसिद्ध व इतर पदार्थांस संयोगानें उत्पन्न करणारे असे आहेत. आपल्या पंचमहाभूतांपैकीं वायु–हवा हें शोधाअंतीं ऑक्सिजन व नायट्रोजन यांचें मिश्रण आहे. शेंकडा ७९ भाग नायट्रोजन व २१ भाग ऑक्सिजन; दर हजारामागें ४ भाग कार्बोनिक असिड असतें. दुसरें तत्त्व आप हेंही स्वतंत्र तत्त्व नाहीं. हें आप तत्त्व हैड्रोजन व ऑक्सिजन या वायूंच्या मिश्रणानें झालेलें आहे. नायट्रोजन व हायड्रोजन यांच्या मिश्रणानें होणारा आमोनिया थोडासा हवेंत असतो. आपल्या खाण्यांत येणाऱ्या सर्व सृष्टीमधील पदार्थांचे दोन वर्ग केलेले आहेत. सेंद्रिय (Organic) व निरिंद्रिय (Inorganic) सजीव वस्तूंशीं संबंध येऊन जी वस्तु अस्तित्त्वांत आली, तिला सेंद्रिय पदार्थ म्हणतात व निरींद्रिय पदार्थाचा सजीव वस्तूंशीं संबंधच असूं शकत नाहीं.

सेंद्रिय पदार्थः—तूप, साखर, गहूं, तांदुळ, मांस, कंद, लांकूड वगैरे.

निरिंद्रिय पदार्थः—तांबें, पितळ, मीठ, दगड, क्षार, वगैरे वनस्पतींना मिळणारे क्षार त्यांना ह्या निरिंद्रिय सृष्टीमधून मिळतात. बांडगुळांसारख्या कांहीं

परोपजीवि वनस्पती, आंब्यांच्या झाडांमधून आपलें पोषक अन्न घेत असतात व कांहीं कुजलेल्या हाडांमासांवर वाढून आपलें पोषक द्रव्य घेत असतात. वनस्पतींचें अन्न निरिंद्रिय असलें तरी सेंद्रिय बनविण्याची ताकद फक्त वनस्पतीं-मध्येंच आढळते. उ.—साखर, तेल वगैरे.

आपल्या खाण्यांत निरिंद्रिय पदार्थांपैकीं पदार्थ म्हणजे मीठ, हवा व पाणी हें होत. प्रत्येक वनस्पतीच्या वाढीला विशिष्ट तत्त्वें लागतात, व तीं तत्त्वें हवा, व जमिनीमधून मिळाल्यास त्यांची योग्य वाढ होते. नागपूरसारख्या ठिकाणीं संत्रें, मोसंबी चांगलीं होतात, परंतु तींच, आपण मुंबईसारख्या आजूबाजूच्या भागांत, त्या झाडांचीं कलमें आणून लावल्यास व त्याप्रमाणें जमीन तयार केल्यास, वाढ होत नाहीं, यावरून प्रत्येक वनस्पतींचा विशिष्टपणा आहे हें आपोआप सिद्ध होतें.

तात्पर्य काय, मनुष्य वनस्पत्याहारी अगर मांसाहारी असला, तरी दोघांनाही वनस्पतींवर अवलंबून राहावें लागतें हें उघड आहे. आपण परावलंबी आहोंत. वनस्पती नसल्या तर आपण जगूं शकणार नाहीं. निरिंद्रिय पदार्थांपासून सेंद्रिय पदार्थ वनस्पतींकडून वरीलप्रमाणें तयार केले जातात व आपण ते खाऊन त्यांना निरींद्रिय स्थितींत पोंचवितों. अन्नाचा उपयोग शरीरांतील नाश पावलेल्या पेशींची भरपाई करणें, दुरुस्ती करणें, ताकद देणें व उष्णता कायम ठेवणें हे होत. अन्न कमी जास्ती लागणें हें हवेंमध्यें होणाऱ्या (थंड व उष्ण) फरकावर व प्रत्येकाच्या कामावर अवलंबून आहे. मागील प्रकरणांत आयुर्वेदानें अन्नाचे भेद केलेले आहेत, त्यांत शीतवीर्य व उष्णवीर्य असें सांगितलेलें आहे. त्याच-प्रमाणें पाश्चात्य ग्रंथकारांनीं कोणत्या अन्नामध्यें कमी जास्ती उष्णता उत्पन्न करण्याचें सामर्थ्य आहे याचे शोध लावलेले आहेत. आपल्या शरीरांत स्थूल दृष्ट्या १४ मूलतत्वें सांपडतात व यापैकीं ४ तत्वें अत्यंत महत्त्वाचीं तीं प्रत्येक अन्नामध्यें असलीं पाहिजेत हें उघड झालें.

हीं चार तत्त्वें म्हणजे ऑक्सिजन, हैड्रोजन, कार्बन व नैट्रोजन. ह्या ४ तत्त्वांनुसार अन्नाची विभागणी केलेली आहे.

सेंद्रिय पदार्थां (organic) मध्यें नायट्रोजन युक्त पदार्थ व नायट्रोजन-विरहीत असे भाग पडतात. नायट्रोजनविरहीताचे पुनः दोन भाग होतात. स्निग्ध

व शर्करायुक्त पदार्थ. नायट्रोजनयुक्त पदार्थांत कार्बन, हायड्रोजन, ऑक्सिजन क्वचित थोडा फॉस्फरस व गंधकही आढळतो. आपल्या शरीरांमधील पेशींची (cells) वाढ त्यामध्यें असणाऱ्या जीवनतत्त्वामुळें (Protoplasm) होत असते व हें तत्त्व प्रत्येक सेंद्रिय पदार्थामध्यें असतेंच. ह्या पदार्थामध्यें नायट्रोजनचें प्रमाण जास्त असतें, म्हणून नायट्रोजनयुक्त पदार्थ अगर मांसवर्धक पदार्थ किंवा नायट्रोजनयुक्त वर्ग असें म्हणण्याची रीत पडलेली आहे.

ज्यामध्यें नायट्रोजन नसतो, ते पदार्थ उष्णतोत्पादक असतात व त्यांमध्यें कॉर्बनचें प्रमाण जास्त असतें, म्हणून त्यांना कॉर्बनविशिष्ट पदार्थ म्हणतात. उष्णताजनक अगर कॉर्बनविशिष्ट पदार्थांमध्यें साधारणतः साखर, स्टॉर्च, तेल, चरबी, गोंद हे पदार्थ येतात.

कॉर्बनविशिष्ट पदार्थांचे दोन भाग-स्निग्ध व शर्कराविशिष्ट. त्यामध्यें नैट्रोजन मुळींच नसतो, परंतु बाकींचीं तत्त्वें असतात. रसायनशास्त्रवेत्त्यांनीं म्हटल्याप्रमाणें खालीलप्रमाणें या पदार्थांमध्यें हीं तत्वें असतात. शर्करायुक्त पदार्थांमध्यें हैड्रोजनचें प्रमाण ऑक्सिजनबरोबर संयेाग होऊन पाणी तयार होणें एवढेंच असतें, परंतु स्निग्ध द्रव्यांमध्यें तें जास्त असतें.

स्टॉर्चमध्यें कॉर्बन ६ भाग, हायड्रोजन १० भाग व ऑक्सिजन ५ भाग यामुळें स्टॉर्च हा शर्कराविशिष्ट वर्गांत येतो. गहूं, तांदूळ, बटाटा यांमध्यें स्टॉर्चचें प्रमाण जास्त असतें. गव्हांमध्यें शेंकडा ७० भाग स्टॉर्च व १० भाग मांसोत्पादक भाग असतात. गव्हांची कणिक एका फडक्यांत बांधून पुरचुंडी करावी व ती पुरचुंडी पाण्यांत हालवली म्हणजे पाणी पांढरे होतें; तो स्टार्च होय. वनस्पत्याहार श्रेष्ठ, अगर मांसाहार श्रेष्ठ हा प्रश्न वादात्मक आहे. त्याचे गुणदोष पुढें देण्यांत येतीलच. शास्त्रीयदृष्ट्या अन्नशास्त्राचें विवेचन करावयाचें, म्हणजे ज्यांमध्यें पोपक भाग जास्त तो श्रेष्ठ आहार हें ओघानेंच येतें. मानसशास्त्रदृष्ट्या मांसाहार हा कमी दर्जाचा समजला जाईल, कारण हा आहार करणारा वर्ग, सात्त्विक स्वभावाचा क्वचितच आढळतो. आहार कोणचा करावा हें ठरविणें फार कठीण आहे. आपण रसायनशास्त्रदृष्ट्या अन्नाचें वर्गीकरण करून, अमुक एक श्रेष्ठ आहार असा ठरविला, तरी तो आहार प्रत्येकाची प्रकृति, हवामान स्वभाव, शिवाय आमाशय आंतडीं यांच्याकडून पूर्ण पचन होऊन अवशिष्ट

भाग इंद्रियांना॰ मिळणें ह्यांवर सर्व अवलंबून असतो. ह्या सर्व गोष्टी आहार सांगतांना विचारांत घेतल्या पाहिजेत. अन्नापैकीं सेंद्रिय पदार्थांमध्यें नैट्रोजन युक्त असणारीं द्रव्यें महत्त्वाचीं आहेत. आपल्या शरीरांत जीं १४ मूलतत्त्वें आहेत, त्यांपैकीं जीं मुख्य ४ मूलतत्त्वें कॉर्बन, हायड्रोजन, नैट्रोजन व ऑक्सिजन हीं त्यामध्यें येतात. ह्या तत्त्वांची झीज शरीरांतील इंद्रियविषयक कार्यामुळें होत असते व त्या तत्त्वांची भर आपल्याला नैट्रोजनयुक्त अन्न खाऊन काढतां येते. निरींद्रिय पदार्थांची सुद्धां आपल्याला जरुरी आहे. आपल्या शरीरांत पचनक्रिया चालू असते, त्यामुळें या तत्त्वांशीं संयोग होऊन नवीन घटक तयार होतात व ह्या घटकांचें पृथक्करण होऊन त्याच मूलतत्त्वांचा वेगळ्या रूपानें **युरिया** नांवाचा पदार्थ तयार होतो. हा पदार्थ लघवीमधून बाहेर जात असतो. युरिया हा एक प्रकारचा विषारी क्षार आहे. हा शरीरांतून मूत्रद्वारें बाहेर गेला नाहीं तर रक्तांत मिळून यापासून मृत्यु येण्याचा संभव असतो.

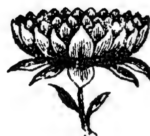
ह्याच्यापासून युरिक ॲसिड तयार होतें व तें संधिवातांच्या रोग्यांमध्यें नेहमीं आढळतें. आपल्यामध्यें दिनचर्या या अध्यायांत लघवी अगर मल यांचे वेग धारण करूं नयेत, हें सांगण्याचा उद्देश हाच होय. नैट्रोजनयुक्त पदार्थांबरोबर खनिज द्रव्यांची जरूरी लागते. स्निग्ध अगर शर्कराविशिष्ट द्रव्यें हीं नायट्रोजनयुक्त द्रव्यांत कमीजास्त प्रमाणांत आढळतात. मनुष्यांच्या शरिरांत हीं तत्त्वें बाहेर पडत असल्यामुळें अन्नांतील जलनतत्व कॉरबनचें प्रमाण नैट्रोजनच्या १४ ते १५ पट असावें असें सर्वसाधारण अनुमान आहे. तांदुळामध्यें १ भाग नैट्रोजन २० भाग स्निग्ध व शर्करारूप द्रव्यें असतात. नैट्रोजन बेताचा असल्यामुळें स्निग्ध व शर्करारूप चौपट होतात व हीं बेतवार असल्यामुळें नैट्रोजनयुक्त ¼ मिळतात. तीच गोष्ट भाकरीची आहे. यामध्यें शेंकडा ४० भाग स्टॉर्च असतो. स्निग्ध द्रव्यामध्यें शेंकडा ८० भाग कार्बन व शर्करारूप द्रव्यांमध्यें ३० भाग असतो. गव्हांच्या पिठाच्या पुरचुंडींत राहिलेला चिकट भाग नैट्रोजनयुक्त असतो व पाण्यांत तळाशीं राहिलेल्या शर्करारूप भागांमध्यें स्टॉर्च असतो व थोडा स्निग्ध पदार्थ असतो. परंतु ही तत्त्वें चपातीमध्यें योग्य प्रमाणांत

नसल्यामुळें आपण पीठ भिजवितांना तेल अगर तूप घालीत असतों. शिवाय चपातीबरोबर तूप व साखर खातों, यामुळें कॉर्बनची उणीव भरून निघते. तुरी, हरभरा, बाजरी, तांदुळ, दूध, तूप हे सर्व नैट्रोजनयुक्त पदार्थ होत. आपल्या हिंदुलोकांचा नेहमींचा आहार (वरण भात) कसा शास्त्रीय तत्त्वांवर रचलेला आहे याचा विचार करूं.

आपण नेहमीं जो वरण भात जेवतों, त्यामध्यें भात, तूप, तुरीचें वरण, मीठ, लिंबु हीं येतात. भातामध्यें शर्करायुक्त द्रव्यें ८३ भाग, नैट्रोजनयुक्त ५ भाग, स्निग्ध द्रव्यें १ भाग, पाणी १० भाग व क्षार अर्धा भाग. तुरीच्या डाळीमध्यें नायट्रोजनयुक्त द्रव्यें इतर डाळीपेक्षां जास्त असतात व हीं भातांमध्यें अगदीं कमी असतात. याची भर करण्याकरितां आपण भातावर तुरीचें वरण घेतों. तुरीच्या डाळीमध्यें शेंकडा २५ नायट्रोजनयुक्त द्रव्यें असतात. शर्करारूप द्रव्यें शेंकडा ६० असतात. यामध्यें स्निग्ध द्रव्यें कमी असल्यामुळें आपण वरण-भातामध्यें तूप घालतों. तुपामध्यें शेंकडा ९० भाग स्निग्ध द्रव्यें असतात. स्निग्ध द्रव्यें उष्णतोत्पादक असतात.

डाळींत शेंकडा २ भाग व तांदुळांत अर्धा भाग क्षार असतो; याकरितां आपण त्यांत मीठ घालतों व थोडा लिंबाचा रस पचनाक्रिया वाढविण्याकरितां घालतों. वय, धंदा, राहणी यांवर आपल्याला ऋतुपरत्वें आहार बदलणें भाग पडतें. असो.

मानवी जीवनास ज्याप्रमाणें आहाराची जरुरी आहे त्याप्रमाणेंच किंबहुना त्याहूनहि ज्यास्त महत्त्वाची जरुरी शुद्ध हवेची आहे; तेव्हां प्रथमतः त्यासंबंधीं विवरण करून नंतर क्रमशः आहारशास्त्रविषयक इतर आवश्यक गोष्टींचा उहापोह करूं.



प्रकरण ३ रें

शुद्ध हवेचें महत्त्व



आपलें जीवित टिकण्यास पाणी व आहाराची (अन्नाची) ज्याप्रमाणें जरूरी आहे त्याप्रमाणेंच हवेचीहि अत्यंत आवश्यकता आहे. आपण पाणी व अन्न कांहीं दिवस नसलें तर कांहीं काळ वाचूं शकूं; परंतु हवा नसली तर एक क्षणहि जिवंत राहूं शकणार नाहीं. हवेची आवश्यकता प्रत्येकाला आहे. आपण कोठेंहि गेलों, अगर राहिलों, अगर पाहुणा आपल्याकडे आला तर पहिली विचारपुस हवापाण्याची करतों, तात्पर्य काय, हवेचें महत्त्व प्रत्येकाला असल्यामुळें प्रथमतः या विषयाचा उहापोह करणें इष्ट आहे. प्रत्येक मनुष्य आपल्या श्वासद्वारें दर वर्षाला ८०० पौंड हवा आंत घेतो व बाहेर टाकतो असा अंदाज आहे. हवा ही ४ प्रकारच्या वायूंनीं बनलेली आहे. ऑक्सिजन, हायड्रोजन, नायट्रोजन, कॅरबॉनिक ॲसिड वायु व वाफ. हवेंत एकप्रकारें जीवरूपी शक्ति असते, त्याद्वारें आपल्या शरीराला लागणारीं पोषक द्रव्यें मिळतात. ही शक्ती हवेमध्यें कमीजास्त ज्याप्रमाणें होईल तसा मनुष्यावर परिणाम होतो. हवा शुष्क असली तरी त्यामधील पोषक कण शरीराला हितावह असतात, परंतु पाऊस, सर्द, ओलेपणा असला तर त्याचा उलट परिणाम होतो.

शरीरांत असणारी अदृश्य शक्ती व हवेंतील शक्ती यांच्या संयोगानें आपली प्रकृति चांगली अगर वाईट राहते. आपल्या त्वचेच्या द्वारें नेहमीं निरोगीपणांत घाम येत असतो व त्या द्वारें शरिरांतील विजातीय घाण बाहेर पडत असते. हें सर्व आपोआप घडत असतें, परंतु हें कोणाच्या शक्तीनें होतें याचा उलगडा समाधानकारक सांगतां येत नाहीं. ही अदृश्य शक्ती ज्या ईश्वरानें आपल्याला जन्म दिला,जो अखिल विश्वाची घडामोड करतो त्यानेंच आपल्या हातांत ठेवलेली आहे. शरिरांत अम्ल तत्त्वें, विषारी पदार्थ वाढले म्हणजे ताप येतो, त्यावेळीं शरिरांतील अदृश्य शक्ती कार्य करीत असली म्हणजे त्वचेच्या द्वारें ती घाण बाहेर

जात असते; परंतु थंडी, सर्द हवा, दाट वस्ती, यांमध्यें त्वचेचीं द्वारें बंद होऊन घाण बाहेर न जातां आंतल्याआंत सांचली जाते व इतर अवयव त्यामुळें बिघडतात. हवा थंड असली, तर या अदृश्य बीजरुपी शक्तीचें कार्य बरोबर चालत नाहीं. अशावेळीं यामध्यें संधिवाताचे रोगी दुखणें वाढल्याचें आढळतात. विद्युत्‌शक्तीचा प्रवाह चालण्यास ज्याप्रमाणें पॉझिटिव्ह व निगेटिव्ह तारांची योजना असते, त्याचप्रमाणें आपल्या ह्या पंचमहाभूतात्मक शरीरास त्याचे व्यापार सुरळीत चालण्यास ही बाह्य शक्ती शुद्ध स्वरूपांत मिळाली पाहिजे. ज्यांची जीवनशक्ति चांगली असते अशांच्यावर हवेमध्यें फरक झाला असतां परिणाम होत नाहीं, परंतु सर्दी वगैरे ज्यांना झालेली आहे, पडसें वहात आहे, अशांच्यावर वाईट परिणाम ताबडतोब होतो. शुद्ध व स्वच्छ हवा शरीर निरोगी राहण्यास अवश्य पाहिजे. शुद्ध व स्वच्छ हवेमध्यें हे बीजरुपी अदृश्य कण चांगल्या स्थितींत असतात व त्यामुळें शरीरावर चांगला परिणाम होतो. आज मुंबईसारख्या ठिकाणाचा विचार करतां किती लोकांच्या खोल्या व घरें हवाशीर आहेत ? शुद्ध हवा व अशुद्ध हवा कोणची याची जाणीव आपल्याला ताबडतोब होते. कित्येक लोकांच्या खोल्या पाहिल्या असतां जेवण, झोंपणें, वगैरे एका खोलींत होत असल्यामुळें, त्या ठिकाणीं असणाऱ्या मोरीची हवा झोंपेच्या वेळीं मनुष्याच्या श्वासोच्छ्वासानें जात असते. अन्न व पाणी हें कितीहि स्वच्छ व चांगलें असलें व हवा चांगली नसली तर अन्नाचा कांहीं उपयोग होत नाहीं. हवेमधील प्राणवायुमुळेंच अशुद्ध रक्त शुद्ध होत असतें व या शुद्ध रक्तानें आपलीं इंद्रियें सुव्यवस्थित असतात, परंतु दुर्दैवानें परकीयांच्या सत्तेखालीं, त्याचप्रमाणें मालकांचीं वाढलेलीं भाडीं, यामुळें समजून उमजून बऱ्याचशा लोकांना अंधारकोठडींत रहावें लागत आहे. अशा घरांतील मंडळींना डॉक्टर व वैद्यांचा नेहमीं आश्रय करावा लागतो; परंतु त्याबरोबर या औषधांचीं कार्यें परिणाम-कारक होण्यास शुद्ध हवेची जरूरी लागते. जीवनशक्तीचा जोर असतो, तोंपर्यंत औषधें कार्य करूं शकतात, परंतु ज्या वेळीं औषधें व डॉक्टर्स थकतात, त्यावेळीं रोग्याला ‘ बाबा ! हवेवर जा म्हणजे सुधारशील ’ असें डॉक्टरला सांगावें लागतें. कोंकणांत रहाणारे ज्यांना दारिद्र्यावस्थेमुळें एक वेळ जेवण करून रहावें लागतें, अशांची शरीरयष्टी पाहिली व शहरवासी लोकांच्या

शरीराशीं यांची तुलना केली तर खेडेगांवांतील लोक उच्च ठरतील. त्यांना पोटभर अन्न जरी मिळालें नाहीं तरी शुद्ध हवा मिळत असते. १–२ महिने बाहेरगांवचा इसम अगर पाहुणा नेहमीं मुंबईबाहेर राहणारा दोन दिवस मुंबईत आला म्हणजे कंटाळून जातो, त्याची पचनक्रिया बिघडते, मलावरोध होतो व त्याला आपण केव्हां मुंबईतून पाय काढतों असें होऊन जातें. आपण शहरांमध्यें जरी चपाती–गव्हाचें अन्न खाल्लें तरी तें पचन होण्यास जी शुद्ध हवा आपल्याला पाहिजे ती मिळाली नाहीं तर त्या पौष्टिक अन्नाचा कांहीं एक उपयोग होत नाहीं. उलट शहरवासी माणसांच्या चेहऱ्यावर पांढुरकेपणा येतो. ज्या ठिकाणीं थंड, सर्द हवा असते, त्या ठिकाणीं पडणारी घाण कुजूं लागते व त्यापासून जे दूषित वायु सुटतात त्यामुळें हवा बिघडून जाते. परंतु ज्यावेळीं पाऊस पडतो त्यावेळीं हवा हलकी होते व हे दूषित वायु हवेबरोबर मिळतात व त्यामुळें आपल्याला (शहर सोडून) जिकडे तिकडे घाण येऊं लागते. हवेचा ज्याप्रमाणें कमी जास्ती दाब होईल त्याप्रमाणें दुर्गंधी वायु जिकडे तिकडे सुटतात. आपल्या शक्तीच्या मानानें शरीर रक्षणाकरितां हवा शुद्ध कशी मिळेल याचा प्रयत्न केला पाहिजे. आपल्या शरीरांतील अशुद्ध रक्त ज्यावेळीं शुद्ध होण्याकरितां फुप्फुसांत जातें, त्यावेळीं तें शुद्ध होण्याकरितां हवेंतील प्राणवायुरुपी विजेचा उपयोग रक्तांतील विषारी पदार्थ जो कॉर्बन तो काढण्याकडे होतो. आपण जें अन्न खातों त्या द्वारें आपल्याला एक प्रकारची जीवनशक्ति मिळते, तेवढी पुरी पडत नाहीं याकरितां ईश्वरानें फुप्फुसें आपल्याला दिलेलीं आहेत. ज्यावेळीं हें रक्त शुद्ध होऊन शरिरांत फिरतें त्यावेळीं तें प्रत्येक इंद्रियाला हवेंतून मिळणारी वीज रक्तद्वारां पुरवित असतें. झोपेमध्यें ज्यावेळीं पोट स्वस्थ असतें, त्यावेळीं फुप्फुसें वीज पुरवण्याचें काम करीत असतात. हें आपल्याला निद्रिस्त माणसांच्या श्वासाद्वारें आढळून येतें. रात्रीच्या वेळीं हलकें अन्न जेवलें असतां पोटाला विश्रांति मिळते. परंतु जड अन्न खाल्लें असतां पचनक्रियेमध्यें बिघाड होऊन अन्न पचनाऐवजीं तें कुजतें व त्यामुळें रक्त बिघडतें. झोंपेच्या वेळीं फुप्फुसें प्राणरूपी तत्त्व पुरविण्याचें काम करीत असतात. अशा वेळीं जर काळोख्या खोलींत जवळ मोरी असून खिडकीचे दरवाजे बंद करून निजलें व तेथील कोंदट हवा आपल्या श्वासाद्वारें

जाऊन रक्त अशुद्ध झालें आणि त्यामुळें अपचन झालें, मलावरोध झाला, डोकें दुखुं लागलें, तर दोष कोणाचा !

आपण धंद्याची गोष्ट घ्या, बहुतेक कारखाने, गिरण्या, दुकानें, जवळ जवळ असल्यामुळें तेथें काम करणारांना शुद्ध हवा मिळत नाहीं, यामुळें ४–५ तास काम केल्यानंतर मनुष्य ज्यावेळीं कामावरून घरीं येतो त्यावेळीं शुद्ध हवा ही काय चीज आहे हें त्याला कळून येतें.

प्रत्येक मनुष्य १ मिनिटाला १३ ते २० वेळां श्वासोच्छ्वास करतो. साधारणपणें १ मिनिटाला ३०० घनइंच हवा मनुष्याला लागते असें जर धरलें तर त्यापैकीं २४ घनइंच प्राणवायु रक्तामध्यें मिसळून तेवढाच विषारी वायु बाहेर पडल्यानंतर एक तासांत १४४० घनइंच वायु फुफ्फुसद्वारें खर्च झाला, व रक्तांत मिसळला असें मानावें लागेल. या वरून झोंपेच्या ६–७ तासांत प्रत्येकाला अदमासें किती हवा पाहिजे याचें अनुमान काढतां येईल. शहरांतील लोकांना इतकी हवा प्रत्येक खोलींत मिळत नाहीं, यावरून शालागृहें, सिनेमा, नाटकें, फॅक्टरीज, मुंबईतील खोल्या हीं रोगोत्पादक ठिकाणें आहेत हें सिद्ध होतें.

क्षय, गंडमाळा वगैरे विकार दूषितजन्य हवेमुळें होतात. घाणेरडें अगर नळांतील पाणी एक वेळ लवकर आजारी पाडणार नाहीं, परंतु दूषित हवा मात्र प्रकृति तावडतोब बिघडविते. अलिकडे मुंबईच्या लोकांवर क्विनाइनचा परिणाम होईनासा झाला आहे. वारंवार ताप येत आहे, क्विनाइनची गोळी पोटांत जात आहे, परंतु प्राणमय शुद्ध हवेच्या द्वारें मिळणाऱ्या विजेचा अभाव होत असल्यामुळें क्विनाइनचे दुष्परिणाम मात्र रोग्याला भोगावे लागत आहेत. निसर्गानें वाईट व चांगली हवा कोणची हें समजण्यास नाक दिलेलें आहे, तरी मोहाला बळी पडूनच कित्येक हरीचे लाल नाटकें, सीनेमा रोज पाहात आहेत. आपण स्वच्छतेकरितां चांगले चांगले कपडे वापरतों. आगगाडीमध्यें एकमेकां शेजारीं बसतों, त्यावेळीं विडी, पानसुपारीचे भक्त बरेच पहातों, आपले कपडे जरी स्वच्छ असले तरी आपण घरीं येतांना आपल्याबरोबर जो दुषित वायु हवेंत मिसळत असतो तो आपल्या श्वासाच्या द्वारें आंत जात

असतो. वादळाच्या वेळीं कडकडून पडणाऱ्या विजेमुळें हवा शुद्ध होते, त्यावेळीं जो ओझोन वायु उत्पन्न होतो त्यापासून आपल्याला शुद्ध हवा मिळून हुषारी वाटते. वरील विवरणावरून शुद्ध हवेचें महत्त्व प्रत्येकाला कळून येईलच. पुष्कळ माणसें खातात पितात पण त्यांच्या अंगावर तेज दिसत नाहीं, व त्यांना हुषारी वाटत नाहीं. पुष्कळ स्त्रिया शहरांत आल्यानंतर शुद्ध हवेच्या अभावीं पांढुरक्या फिक्कट दिसूं लागतात, या सर्वांचें कारण अशुद्ध हवा हेंच होय. एकंदरींत आपलें आयुष्य वाढविण्यास, ताकद येण्यास, शुद्ध हवेची फार जरुरी आहे. वरील एकंदर विवरणांवरून आपल्या जीवनांत शुद्ध हवेचें महत्त्व किती आहे हें विचारवंतांच्या सहजीं ध्यानीं येईल.

प्रकरण ४ थें

पाणी व आहार



प्रत्येक प्राणिमात्राला आपलें जीवित सुव्यवस्थित रहाण्यास ज्याप्रमाणें शुद्ध हवेची व शुद्ध आहाराची आवश्यकता आहे तद्वत्च पाण्याचीहि आत्यंतिक जरूरी आहे. पाणी हें प्रत्येक प्राणिमात्राचें जीवनाधार आहे व म्हणूनच त्यास " जीवन " अशी शास्त्रवेत्त्यांनीं संज्ञा दिली आहे.

वनस्पती काय अगर मनुष्य काय प्रत्येकाला पाण्याची जरुरी आहे. पाण्याशिवाय कोणासहि जीवंत राहतां येणार नाहीं. वनस्पतीला पोषक क्षार मिळत असतात, ते मुळांना मिळण्याकरितां पावसाच्या पाण्याची जरूरी लागते. पाण्यामुळें त्यांना आर्द्रपणा येतो व त्यामुळें त्यांचें शोषण होऊं शकतें. अन्नरसाचा आर्द्रपणा पाण्यामुळेंच आहे. पाणी नसेल तर रुधिराभिसरण होणार नाहीं व प्रत्येक इंद्रियाचें, पेशीचें पोषण होणार नाहीं. आपल्याला ठाऊकच आहे कीं, अतिसार, कॉलरा या विकारांत जुलाब फार झाल्यामुळें व घामामुळें पायांना वळ येतात, पोटऱ्या दुखतात, याचें कारण रक्तांमधील पाण्याचा अंश कमी होणें हें होय. पाणी सुद्धां जरूर आहे म्हणून ज्यास्त पिता कामा नये. जास्त

पाणी प्याल्यामुळें रुधिराभिसरणामध्यें दाब वाढून हृदयाला, मेहनत पडते. ज्यांना हृदयाचा विकार आहे त्यांनीं पेय पदार्थ जास्त पितां कामा नये. या रोग्यांनीं पाण्याचा भाग पोटांत जाण्याकरितां म्हणून फळांचे रस घ्यावेत. जेवतांना जर पाणी प्यालें तर आमांशयांतील रसाचें (gastric juice) क्षारत्व (acidity) तात्पुरतें कमी होतें तरी त्यापासून नुकसान नाहीं असें एका तज्ज्ञांचें मत आहे. जेवतांना पाणी प्यालें अगर भूक नसतां रिकाम्या पोटावर पाणी प्यालें तर एक प्रकारें आमांशयांतील रसांना उत्तेजन मिळतें. भूक नसेल तर कांहीं तरी खाण्याची इच्छा होते. जेवतांना पाणी प्याल्यामुळें, चरबीचा सांठा वाढत नाहीं. पाण्यामुळें एक प्रकारचें अन्न शोषण होण्यास मदत होते, मलावरोधासारखे विकार टळतात. डोंगरांत उत्पन्न होणाऱ्या झऱ्याचें पाणी उत्तम; कारण त्यांमध्यें जंतु नसतात. ज्या लोकांना अशा प्रकारचें पाणी मिळण्याची व्यवस्था आहे तेथें टॉयफाइड सारखे विकार होत नाहींत. हें पाणी पचण्याला कठीण असतें. परंतु त्यामधील क्षारांमुळें सर्व प्रकारचीं तत्वें आपल्याला मिळत असतात. मिनरल वॉटर्स मध्यें कॅरबॉलीक वायु असल्यामुळें भूक चांगली लागते व उन्हाळ्यामध्यें चांगला फायदा होतो.

प्रकरण ९ वें

पाणी व पेय पदार्थ

आपल्याला अन्न कोणच्या प्रकारचें पाहिजे व त्याचे आपल्या मनावर व शरीरावर काय परिणाम होतात यासंबंधींचें विवरण पुढें क्रमशः येईलच. ज्याप्रमाणें आपणांस अन्नाची जरुरी आहे त्याचप्रमाणें पेय पदार्थांचीही जरूरी आहे, हींच पेयें आपण निरनिराळ्या स्वरूपांत घेत असल्यामुळें त्यांचे आपल्या मनावर व रक्तावर जे काय परिणाम होतात त्यासंबंधींचें विवेचन याठिकाणीं करावयाचें आहे. दारू, चहा, कॉफी, ब्रॅण्डी वगैरे पेयें मादक वर्गांत येतात. हीं सर्व पेयें कमी जास्त प्रमाणांत प्रत्येकाच्या सेवनांत हमेश येतात.

ईश्वरानें हीं पेयें निर्माण करण्यांत त्याचा कांहीं तरी उपयोग आहे. तीं मनुष्यप्राण्यांकरितांच केलेलीं आहेत असें जरी आहे, तरी कोणचीहि गोष्ट नियमितपणें सेवन केली असतां शरिराला हितावह होते, याकरितांच या सर्व पेयांचे गुणदोष आपल्याला माहित असणें जरूर आहे. आशा व निराशा, सुख व दुःख याचा अनुभव प्रत्येकाला रोजच्या रोज येत असतो. आपण दमलों, आपल्याला थकवा आला, हुषारी वाटत नसली, तर कांहीं तरी उत्साह येण्यास आपण उत्तेजक पेयांच्या मागें लागतों. व ह्या उत्तेजक पेयांमध्यें, दारू, चहा, कॉफी, वगैरे हीं सर्व येतात. निसर्गाच्या नियमाप्रमाणें शरीर थकलें असतां पेयांपेक्षां विश्रांति घेणें हें इष्ट असतें, परंतु समजून उमजून कां होईना थकवा आला असतां वरील पेयांचा हमेश आश्रय केला जातो. हीं पेयें आपल्याला जीं हुषारी आणतात ती कृत्रिम असते. असो. आपल्या समाजामध्यें आज दारूचें व्यसन फार बोकाळलें आहे. दयाळु सरकारनें हिंदी प्रजेकरितां निरनिराळ्या ठिकाणीं दुकानें काढलेलीं आहेत व नवीन काढण्याबद्दल परवानगीहि मिळत आहे. दारु पिणें, हें कोणाच्याहि धर्मांत सांगितलेलें नाहीं. दारूचे परिणाम काय होतात, त्याच्यापायीं घरादारांची राखरांगोळी कशी होते याचें चित्र रा. गडकरी व इतर लेखकांनीं मद्यपानासंबंधीं पुस्तकें लिहून वर्णिलेलें आहे. परंतु लेखकाला आरोग्य दृष्ट्या व वैद्यक दृष्ट्या विचार करावयाचा असल्यामुळें आपल्या शरीरावर कसा व कोणता परिणाम होतो याची माहिती प्रत्येकाला असणें जरूर आहे.

कोणचेंहि मादक पेय फार मोठ्या प्रमाणांत घेतलें असतां, शरिराला हितावह होत नाहीं. अल्कोल थोड्या प्रमाणांत घेतलें असतां, ज्ञानतंतूना उत्तेजन मिळतें व त्यामुळें रुधिराभिसरण चांगलें चालतें. ज्यांची शरीरप्रकृति चांगली आहे व ज थोड्या प्रमाणांत घेतात,ते आपलें काम उत्साहानें करतात असें आढळण्यांत येतें व त्यांना भूकहि चांगली लागते. फ्रान्समध्यें तयार होणाऱ्या दारूमध्यें शेंकडा ९ अल्कोलचें प्रमाण असतें. परंतु हेंच जास्त घेण्यांत आल्यास मेंदूची शक्ति बिघडते. लाल दारू असते ती थोड्या प्रमाणांत घेण्यांत आल्यास मनुष्य आपलें सुख दुःख विसरतो परंतु त्याच्या उलट जास्त घेण्यांत आल्यास थकवा जास्त येतो.

बीअर हिच्यामध्यें दारूपेक्षां पौष्टिक भाग विशेष असून ती दारूसारखी मादक नाहीं. तिची चव कडू असल्यामुळें पचनशक्तीला तिची मदत होते. बीअरमध्यें अल्कोलचें प्रमाण कमी असतें. व दारूसारखी मादक जरी ती नसली तरी ती घेणाराला भयंकर व्यसन लागतें. कित्येक लोक ती जेवणाच्या वेळीं घेतात, परन्तु थोड्या प्रमाणांत घेतल्यास फायदा होतो. अल्कोलचा परिणाम हृदय, यकृत व रक्तवाहिन्यांवर विशेष होतो. नेहमीं जास्त प्रमाणांत घेणाराला वेड लागतें, व मनुष्य भरमसाट होतो. दारू पिण्यापासून मेंदूवर परिणाम होत असल्यामुळें, त्याची विचारशक्ति नष्ट होते; व त्यामुळें त्याच्या हातून गुन्हे जास्त होतात. आपलीं जीं जननेंद्रियें आहेत त्यांवर अल्कोलचा परिणाम होऊन तीं निर्बल बनतात व त्यामुळें नपुंसकत्व येतें. दारू पिणाराचें यकृत व मूत्रपिंड वारंवार उत्तेजित होऊन त्यामध्यें सूज येते व कांहीं कालानें रोगी मृत्युमुखीं पडतो. दारू पिणाराचें शरीर पाहिलें असतां त्यावर अकालीं जरत्व आलेलें दिसतें व त्याची रोग प्रतिबंधक शक्तिहि नष्ट झालेली असते. यामुळें कोणच्याहि सांथीचा परिणाम दारुड्यावर प्रथम होतो. दारु पिणाराला न्युमोनिया लवकर होतो. ताप जोराचा असल्यास व ताकद कमी झाल्यामुळें हृदय लवकर बंद पडतें. दारू पिणारे जास्त काळ जगूं शकतात असेंहि पाहण्यांत येतें परंतु तो अपवाद होय. परन्तु हा फायदा त्यांना त्यांच्या वंशाचा मिळतो. दारु पिणाराच्या मुलांना दारूचें व्यसन लागतें. थंड हवेपेक्षां उष्ण हवेमध्यें दारूचा परिणाम वाईट होतो. युरोप हा शीतल प्रदेश असल्यामुळें तेथें दारूचा परिणाम हिंदुस्थानांसारखा होत नाहीं. परंतु इतर संवयींप्रमाणें आम्हीं पाश्चात्यांची चाल उचलल्यामुळें दारूचे वाईट परिणाम त्यांच्यापेक्षां आपल्या लोकांनाच जास्त जाचक होतात. दारू ही मादक आहे, व ती कमी प्रमाणांत घेतली असतां फायदा होतो, असें वैद्यकीय मत जरीं खरें असलें तरी थोडक्या प्रमाणांत घेणारे नंतर पक्के व्यसनी बनतात, असें आढळ-ण्यांत येतें. अल्कोलाचा परिणाम गळ्यांतील ग्रंथीवर होतो. कोणचेंहि व्यसन लागण्यास कांहीं तरी कारण असतें. त्या कारणास्तव अगर इष्ट हेतूच्या प्राप्तीस्तव अथवा त्याचा विसर पडण्यास्तव पुष्कळ लोक दारु पिण्याची संवय लावून घेतात. दारु पिणारांचें व्यसन सोडणें म्हणजे गळ्यांतील ग्रंथी व जननेंद्रियें यांची स्थिति पूर्ववत् करणें होय. ज्याचें लग्न झालें नसेल व

ज्याला दारूची संवय लागली असेल त्याचें लग्न करून देणें चांगलें. पोटांमध्यें थॉयराइड गोळ्या घ्याव्या. या ग्रंथींची सुव्यवस्थित कार्यें होऊं लागलीं म्हणजे मेंदूची शक्ती वाढते व व्यसनहि सुटण्याचा संभव असतो. नुसतें दारू पिऊं नको म्हणून व्याख्यानें देऊन भागत नाहीं, परंतु त्याबरोबर रोग्याची मनःस्थिति सुधारण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे, व कोणत्या कारणामुळें दारूचें व्यसन लागलें तीं कारणें शोधून काढलीं पाहिजेत, नाहींतर एखाद्या भोंक असलेल्या पिंपांत पाणी भरण्याचा प्रयत्न केल्यास ज्याप्रमाणें तें पिंप भोंक बुजवल्याशिवाय भरलें जाणार नाहीं, त्याप्रमाणें दारू पिणारांची संवय काढून टाकण्यास त्याच्या मनःस्थितीचा प्रथम विचार सुरू केला पाहिजे.

ज्याप्रमाणें दारूमुळें प्रत्येकाला हुषारी वाटते, त्याचप्रमाणें चहानें सुद्धां तरतरी वाटते. झोपेंतून उठल्यानंतर, उन्हांतून आल्यानंतर, बराचवेळ एखाद्या कामांत गुंतलें असतां, चहाचा कप घेतला म्हणजे हुषारी वाटते; व यामुळेंच चहाचें व्यसन लवकर सुटत नाहीं. चहा वाईट आहे त्यानें शरीरावर वाईट परिणाम होतो हें प्रत्येकाला माहित असतें. परन्तु शहरासारख्या ठिकाणीं, प्रत्ये-काच्या घरीं पाहुणचार घेतांना चहाचा कप घेतल्याशिवाय चालतच नाहीं. निसर्गाच्या नियमाप्रमाणें परिस्थित्यनुरूप आपल्याला वागतां येत नसल्यामुळें या व्यसनांचा प्रतिकार करतां येत नसला तरीसुद्धां त्यांतल्यात्यांत मार्ग शोधून काढला पाहिजे.

चहाच्या दोन जाती आहेत. या जाती तो तयार करण्याच्या कृतींवर ठरवलेल्या आहेत. काळा व हिरवा या त्या दोन जाती होत. काळा चहा हा दाबून ठेवावा, म्हणजे त्यांच्यामध्यें कांहीं दिवसांनीं फरमेंटेशन होतें, नंतर तो हलुहलु कोळशांच्या आंचेवर सुकवावयाचा असतो. आणि हिरवा चहा ताबडतोब काढून विस्तवावर सुकवावयाचा असतो. आपल्याला चांगला चहा करावयाचा असेल त्यावेळीं चहाची पानें उकळत्या पाण्यांत टाकून थोडा वेळ ठेऊन नंतर तो गाळून घ्यावा. बराच वेळ उकळत ठेवल्यास त्यांतील तत्त्वें त्यांत उतरून त्याचा वाईट परिणाम शरीरावर होतो. चहामध्यें थिनीन म्हणून तत्त्व आहे. हिरव्या चहांत थिनीन, उडणारीं तेलें, टॅनिक असिड

हीं काळ्या चहापेक्षां जास्त असतात. चहा घेतल्यानंतर आपल्याला समाधान होतें व थोडी हुषारी वाटते. ही हुषारी चहांत जीं द्रव्यें असतात त्यांच्या उत्तेजकपणामुळेंच वाटते. अतिसारामध्यें जुलाब फार होतात त्या वेळेला चहाचा चांगला उपयोग होतो. चहा व कॉफी यांचे गुणदोष सारखे असले तरी अतिशय चहा घेतला असतां झोंपेचा मोड होतो व शरीरप्रकृतीवरहि त्याचा परिणाम होतो. चहामध्यें जसें थिनिन असतें तसें कॉफीमध्यें कॅफिन असतें. कॉफी ही चहापेक्षां जास्त उत्तम असल्यामुळें शरीरांतील क्षार मूत्रपिंडाच्या द्वारें जाण्यास जास्त मदत करते. अशक्त माणसाला हीं दोन्हीं पेयें चांगलीं नाहींत. अग्निमांद्यांत आमांशयाच्या त्वचेला सूज असल्यास चहा पचत नाहीं व त्यामुळें पित्त विकार वाढतात व आंबट ढेंकर येतात. कित्येक लोकांना चहा मानवतो. अतिशय चहा पिणारांचा मेंदु तापतो, हृदयांतील धडाका वाढतो, भूक मंद होते व मूत्रपिंड बिघडतात. कॉफी ज्याप्रमाणें मूत्रपिंडाला फायदेशीर आहे तसा चहा नाहीं. दारूप्रमाणें चहा व कॉफी हीं नियमित असणें चांगलें. लहान मुलांना चहा प्रेमानें पाजणें म्हणजे त्यांच्या वाढीचा आपण क्षय करणें होय. त्याचप्रमाणें स्ट्रॉंग चहा हा वयस्क माणसांना चांगला नाहीं. कॉफी ही स्नायु व हृदय यांना उत्तेजन करणारी आहे. चहामधील आम्लतत्वामुळें जास्ती चहा पिणारांना संधिवातासारखे विकार होतात.

कोको हा पौष्टिक आहे परंतु चहासारखा उत्तेजक नाहीं. याच्यामध्यें थिओब्रोमीन म्हणून तत्व आहे. परंतु चहा व कॉफी यांमधील तत्वांपेक्षां कोकोमधील तत्व उपयोगी आहे; व त्यामुळें आजारी माणसाला पौष्टिक अन्नासारखा त्याचा उपयोग करतां येतो. चहा व कॉफीसारखा कोको अपायकारक नसल्यामुळें चहाबाज लोकांनीं आपल्या मुलांना लहानपणापासून चहाची संवय न लावणें बरें. कोकोची लावावी. चहा पिणारांनीं शक्य तों केळें खाऊन चहा घ्यावा, म्हणजे वाईट परिणाम जाणवणार नाहींत.

वर दिलेल्या वर्णनांवरून दारू, चहा, कॉफी, वगैरे मादक पेयें केव्हांहि शरीराला हितकारक नाहींत व दारूसारखें नीतिभ्रष्ट करणारें व्यसन दुसरें जगांत नाहीं. या सर्व पेयांमध्यें पाण्याचा अंश असतो. हीं सर्व पेयें कृत्रिम रीत्या तयार

केलेलीं असतात. शरीराला कृत्रिम हुषारी आणण्या पलीकडे त्यांचा फारसा उपयोग नसतो. निसर्गानें जें आपल्या शरीराला हितकारक व जन्मल्यापासून मरेपर्यंत ज्याचा उपयोग शरीराच्या वाढीकडे करण्यांत येतो अशा दुधासंबंधीं आतां आपण विचार करूं. दुधामध्यें पाणी, साखर, लोणी, व क्षार असे भाग आहेत. त्यांत जी साखर असते ती अम्लत्व कमी करते. हें साखरेचें प्रमाण निरनिराळ्या जनावरांच्या दुधांत कमी अधिक असतें. स्त्रियांच्या दुधाशीं तुलना करतां त्यांत पाणी व साखर असते व क्षार फार असतात, परंतु त्यामध्यें लोणी कमी असतें. याकरितां लहान मुलांना आपल्या आईच्या दुधाची बरोबरी करण्याकरितां गाइच्या दुधांत कमीजास्ती पाणी व साखर घालावी लागते. त्याप्रमाणें न केल्यास मुलांना दूध पचत नाहीं. शहरांसारख्या ठिकाणीं गाइचें मिळणारें दूध व्यापारी तत्त्वांमुळें भेसळ केलेलें असतें व लहान मुलांना तें मानवत नाहीं. पुष्कळ वेळां दुधामध्यें आरारूट खडू वगैरेचें पीठ मिसळतात. परंतु एकवेळ असें दूध मुलांच्या पोटांत गेलें तर अपाय होणार नाहीं. परंतु तेंच दूध रोगीट जनावरांचें असल्यास क्षय, रिकेट्स् सारखे विकार मुलांना जडतात. शहरासारख्या ठिकाणीं गाई, म्हशी, जागेच्या अभावीं कोंडलीं गेल्यामुळें त्यांचें दूध बिघडतें. तात्पर्य काय, आज प्रत्येक गोष्टीला धंद्याचें स्वरूप आलें आहे व तीच गोष्ट दुग्ध व्यवसायालाहि लागू होत असल्यामुळें त्याचा अर्भकांच्या जीवितावर अनिष्ठ परिणाम होत असतो. मोहरूपी पैशाच्या मागें लागणाराला नीतीची पर्वा नसते व या नीतीच्या अभावींच हळुहळु अदृश्य रूपानें मिळत असलेलें पाप त्याला समजत नसतें. आपण चहा, वगैरे मादक पेयें पितों त्यामध्यें दूध घालून त्याचा विषारीपणा कमी करतों. पुष्कळ लोक दुधापेक्षां ताक पितात. कारण त्यामधील चरबीयुक्त जें लोणी तें काढलेलें असतें व त्याच्यामध्यें लॅक्टीक असिड असतें. ताक हें कलियुगांतलें हिंदी लोकांना अमृत आहे. आज पाश्चात्यांना ताकाचे गुण कळून ताक वापरण्याचा उपदेश आमचे व्यवसाय बंधु आज रोग्यांना करीत आहेत तरी त्यापूर्वी ताकाची महति आमच्या हाडीं मासीं खिळल्यामुळें त्याचें महत्त्व देशाभिमान शून्यतेमुळें आम्हांला दुसऱ्यांनीं पटवून द्यावें लागत आहे. एक फ्रेंच केमिस्ट ताकासंबंधीं म्हणतोः—

The mineral matter, which constitutes an ingredient in most of our food after the combustion is left in our systems to incrust and stiffen the different parts of our body, and to render imperfect many of the vital processes. The combustion which occurs in our bodies will remove the free use of butter-milk.

आपल्या वैद्यकांत ताकासंबंधींचे सविस्तर वर्णन असून तें कोणच्या रोगांत द्यावें, कोणत्या रोगांत देऊं नये हें विस्तरशः पुढें सांगितलेलें आहे; तें व्यवसाय-बंधूंनीं एकवार अवश्य पहावें.

पाण्यामुळें सुद्धां रक्त बिघडतें. आपलें शरीर तीन चतुर्थांश पाण्यानें भरलेलें आहे. झऱ्याचें पाणी सर्वांना मिळेल तर विशेष रोग होणार नाहींत. परंतु आज आपल्याला कोणत्या प्रकारचें पाणी मिळत आहे ? पूर्वींच्या काळीं विहिरींतील पाणी पिणाऱ्यांना मलेरिया होत नसे; परंतु त्या काळचे आपले पूर्वज इंग्रजी शिकलेले नसल्यामुळें नळाच्या पाण्याचें महत्व त्यांना माहित नव्हतें. ज्या नळांमधील पाणी आपण पितों तें मूळ ठिकाणीं जरी शुद्ध केलेलें असलें तरी नळाची आंतील बाजू रोजच्या पाणी येण्यानें जी शेवाळयुक्त बनते व ज्यामध्यें असंख्य जीवजंतु वास्तव्य करीत असतात ते जीव पाण्यांत मिसळतात व तेंच शुद्ध पाणी म्हणून आपण पितों. शिवाय या पाण्यांतील क्षार कमी झाल्यामुळें बहुतेकांना मलावरोध होतो. मलावरोध असणारे लोक आपल्या गांवीं गेले व विहिरीचें पाणी पिऊं लागले म्हणजे मलेरिया जाऊन मलावरोध दूर होऊन झाडाहि साफ होतो; परंतु आजच्या स्थितीला विहिरीचें पाणी काढण्याचा त्रास गेल्यानें व आयतीच नळाची सोय झाल्यानें आम्हांला विहिरीचें पाणी (यदाकदाचित म्युनिसिपालिटीनें बंद केलेली नसल्यास) नकोसें झालेलें आहे. नदीचें पाणीसुद्धां पिण्याला चांगलें,परंतु त्यामध्येंसुद्धां कपडे, मलमूत्र धुणारे लोक बरेच असातात; हें आपल्याला यात्रेसारख्या ठिकाणीं आढळतें व त्यामुळें कॉलरा, अतिसार हे रोग तेथें वारंवार उद्भवल्याचें आपण पाहतों. रात्रभर भांड्यांत ठेवलेलें पाणी

चांगलें नाहीं, कारण त्या पाण्यामध्यें निरनिराळे दूषित वायु मिळालेले असतात. नळामध्यें रहाणारें पाणी त्याच्यावर शेवाळाचा परिणाम होतो. उन्हाळ्यामध्यें बर्फाचें पाणी पुष्कळ लोक पितात. परंतु त्यांत सावधगिरी बाळगली पाहिजे. जर तशा प्रकारचें जास्त पाणी प्यालें तर आमांशयाच्या त्वचेचा दाह होतो, घशाला सूज येते, शिवाय त्या पाण्यानें वारंवार तहान लागते. आपण जें थंड पाणी पितों ते बाह्य उष्णतेच्या मानानें पितों. त्यापेक्षां गरम पाणी अगर गरम चहा पिणें चांगलें. जेवतांना पुष्कळ लोकांना बर्फाचें पाणी पिण्याची संवय आहे, परंतु बर्फामुळें पचनाक्रिया मंद होते. जितकें पाणी जास्त थंड असेल, तितका पोटाच्या अंतरत्त्वचेला त्रास होऊन पोटशूळासारखे विकार उद्भवतात. सोडा वॉटर वगैरे कोल्डड्रींक्स् जीं आपल्या पिण्यांत येतात त्यामध्यें वापरण्यांत येणारें पाणी किती शुद्ध असेल याचा विचार प्रत्येकानें करावा. तापामध्यें सोडा वॉटर देण्याची चाल आहे, परंतु सोडयानें तहान न भागतां त्याची प्रतिक्रिया होऊन पोटांत वात धरतो. त्यापेक्षां गरम पाणी रोग्याला देणें हें श्रेयस्कर होय.

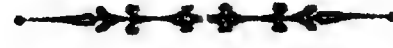
तात्पर्य काय, वरील विवरणावरून आपल्या जीवनाला पाण्याची किती जरुरी आहे व हें पाणी आपण निरनिराळ्या प्रकारें मादक द्रव्याच्या स्वरूपांत कसें पोटांत घालतों व तें आपलें रक्त बिघडण्यास कसें कारणीभूत होतें हें ध्यानीं येणार आहे.

पाणी पिणें असेल तें प्रथम तापवून व नंतर थंड करून प्यावें, यासारखा दुसरा उत्तम मार्ग नाहीं. मादक पेयांचें व्यसन जरी झालें तरी तें नियमित पाहिजे. परंतु कोणतेंहि व्यसन प्रत्येक सुज्ञ मनुष्य नियमितपणें 'एकच प्याला' या तत्वानें करतो व तें व्यसन स्वतःची नीतिमत्ता तुडविण्यास कारण होतें. याकरितांच अशा ह्या पेयांचा वेळींच धिःकार केला पाहिजे.

पाणी व त्याचे गुणधर्म व कोणत्या प्रकारचें पाणी प्यावें याबद्दलचें विवेचन पुढें केलेलें आहे तें अवश्य पहावें.

प्रकरण ६ वें

आहाराची पद्धत



प्रत्येक मनुष्यानें जेवतांना मन प्रसन्न ठेवावें. मन चिंताग्रस्त असेल तर अन्नाचें पचन होणार नाहीं. एखादा गाणारा इसम लहरींत असेल तर चांगलें गाऊं शकतो, त्याचप्रमाणें मन प्रसन्न असेल तर आमांशय, आंतडीं यांतील रस चांगल्या प्रकारें वाहून अन्न पचन चांगलें होतें. जेवतांना सर्व चित्त तिकडेच लावावें. आपल्या धर्मामध्यें जेवण हें धर्मविधींत गणलें गेलें आहे व त्याकरितां लहान मुलांना अन्नप्राशन विधी सांगितलेला आहे. मनाला कांहीं त्रास होईल अगर उद्वेग उत्पन्न होईल, अशा गोष्टी जेवणाच्या वेळीं न होऊं देण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे. घाईनें जेवण्याची संवय घातुक आहे. प्राण्यांमध्यें अन्न पाहिल्यानंतर आमांशयांतील रसाचें प्रमाण वाढतें, तशी गोष्ट मनुष्याची नाहीं. आपल्याला प्रथमतः अन्नाचें चर्वण चांगलें केलें पाहिजे. अन्नाचें चर्वण चालू असतां लाळ चांगली सुटून अन्नामधील स्टॉर्च पदार्थांचें साखरेंत रूपांतर होतें. अन्नावर लाळेचें कार्य होऊन चर्वण झाल्यानंतर तो घांस पोटांत जातो, त्यांवर आमांशयामधील रसाचें कार्य सुरू होतें. आपण चर्वण न करतां घांस जशाचा तसा गिळला तर लाळेचें कार्य न होतां आमांशयावर त्याचा भार पडतो. निसर्गानें आपल्याला जीं इंद्रियें दिलेलीं आहेत त्या प्रत्येक इंद्रियांचें विशिष्ट कार्य ठरलेलें आहे, व तें कार्य अन्नांमधील प्रत्येक भागांवर होत असतें मागें प्रत्येक पदार्थावर कोणत्या रसांचे कार्य होतें, हें सांगितलेलेंच आहे. हीं प्रत्येक इंद्रियांचीं विशिष्ट कार्यें त्यांचा उपयोग आपण करून घेतला नाहीं तर इतर इंद्रियांवर त्याचा भार पडून कालांतरानें त्यांची स्वतःची शक्ति नाहींशी होते. एखाद्या ऑफिसमध्यें, एक काम करण्यास जर चार कारकून असले व त्यांमधील एक कारकून आजारी अगर चुकारू असला तर तिघांना तें काम संपवावें लागतें, आरंभीं आरंभीं जरी त्या कारकुनाचें काम त्यांनीं केलें,

तरी पुढें मागें ते मग त्याचें काम करित नाहींत व त्यांची फिर्याद वरिष्ठाकडे जाते व शेवटीं त्याला नोकरीवरून काढून टाकण्यांत येते. त्याच प्रमाणें आपल्या इंद्रियांची स्थिती आहे. जों पर्यंत ताकद आहे, तों पर्यंत तीं तें काम सुरळितपणें पार पाडित असतात, व त्यांच्या कडून काम करण्याचें कमी झालें, म्हणजे वरिष्ठ असा मेंदू व मज्जातंतु यांच्यावर त्याचा परिणाम होऊं लागतो. तेव्हां प्रत्येकानें आपल्याला दिलेल्या इंद्रियांचा योग्य तो उपयोग केला पाहिजे.

गरम गरम पदार्थ भक्षण करणें अत्यंत घातक आहे. गरम गरम पदार्थ खाण्यानें घशांतील भागाचा दाह होऊन त्यावर पांढुरता येते. याचा परिणाम शेवटीं घशांमध्यें विकार होऊं लागतात.

भूक लागल्याशिवाय कधींही अन्न सेवन करूं नये. शहरांसारख्या ठिकाणीं धंद्यापरत्वें प्रत्येकाला वेळेवर जेवण मिळेल किंवा नाहीं अशी शंका असते. अशा वेळीं रोजच्या रोज जेवणाच्या वेळा बदलाव्या लागतात; यामुळें केव्हां भूक लागते केव्हां लागत नाहीं असें होतें व याचा परिणाम शरिरावर होतो तो निराळाच. अन्नाचा उपयोग आपलें शरीर चांगल्या स्थितींत रहावें याकरितां आहे. अन्नामुळें शरिराची झीज भरून निघते. प्रत्येकानें आपल्या व्यवसायाप्रमाणें अन्नाची निवड केली पाहिजे. पोटांत भूक आहे व काम मेहनतीचें आहे अशा वेळीं न जेवतां काम चालू ठेवलें तर त्यामुळें इंद्रियांची झीज होऊन त्याचा मज्जातंतु व मेंदूवर परिणाम होतो. ज्यांना कामामुळें वेळेवर जेवतां येणार नाहीं त्यांनीं सकाळीं भरपूर खाऊन घ्यावें. आरंभीं अशा वेळीं खाणें जड जातें, परंतु संवयीनें त्यावेळीं भूक लागूं शकते. भुकेची वेळ टळून गेल्यानंतर अन्नावर इच्छा नाहींशी होते, अशा वेळीं १ ग्लासभर पाणी प्यालें असतां कांहीं वेळानें अन्न खाण्याची इच्छा होते. जड जेवण व्हावयाचें असेल तर काम पुरें करून नंतर जेवावें. जड जेवणामुळें सुस्ति येते काम बरोबर होत नाहीं व उलट अशा वेळीं काम केलें असतां अन्नाचें पचन होत नाहीं. आपल्यामध्यें जेवणानंतर शतपावली करण्याची रीत याच कारणामुळें पडलेली आहे. जेवल्यानंतर फळें खाल्लीं असतां एकप्रकारें अन्न पचन होण्यास मदत होते.

प्रकरण ७ वें

आहारासंबंधीं नियम



(१) जेवणापूर्वी अन्न आपल्या इष्ट देवतेला अर्पण करावें.

(२) कोणतेंही अन्न घेतांना त्यामध्यें तीन तासांचें अंतर असूं द्यावें.

(३) शारिरीक अगर मानसिक श्रम केल्यानंतर तावडतोब जेऊं नये. जेवल्यास अन्नपचन बरोबर होणार नाहीं. विश्रांती घेऊन नंतर जेवावें.

(४) जेवणापूर्वी हात, पाय, तोंड हीं स्वच्छ धुवावींत.

(५) जेवतांना ताठ बसावें. जेणें करून जेवतांना वांकावें लागणार नाहीं अशा प्रकारें पानसुद्धां जरा उंच ठेवावें. वांकल्यामुळें फुप्फुसांवर दाब पडतो, शिवाय अन्न जातांना पंचाइत होते.

(६) जेवणाची जागा स्वच्छ व मनाला आनंद देणारी अशी असावी. धूर नसावा.

(७) योग्य वेळीं योग्य अन्न खाल्लें असतां अन्नाचें चांगलें पचन होतें व शरिरांतील झीज भरून येते.

(८) प्रत्येकानें आपल्याला आवडेल तेंच अन्न खावें.

(९) दांत, जीभ, लाळ यांचा उपयोग केल्यानें अन्न चांगलें पचन होतें यांकरितां सावकाश अन्न चावून खावें.

(१०) चिंता, दुःख, काळजी, मानसिक विकार यामुळें पचन क्रिया मंद होते याकरितां मन आनंदी असावें.

(११) अन्न पोटभर खाऊं नये. थोडी भूक राखून खावें.

(१२) जडान्न जेवल्यानंतर विश्रांती घ्यावी.

(१३) रोज तेंच तेंच अन्न खाऊं नये. नेहमीं बदल असावा.

(१४) हॉटेल, रेस्टॉरंट, ज्याच्यामध्यें अस्वच्छता आहे, भांडीं स्वच्छ नाहींत अशा ठिकाणीं जेवण करूं नये.

(१५) मित्रांकडे अगर लग्नसमारंभाच्या वेळीं अजीर्ण न होईल अशा बेतानें खाण्याची काळजी घ्यावी.

(१६) नियमीत वेळीं जेवण करावें. भूक नसेल तर मुळींच खाऊं नये.

(१७) अन्न चर्वण करून खाल्लें असतां पोटांत अवेळीं आग पडत नाहीं. (यालाच खोटी भूक म्हणतात) व फाजील अन्न जात नाहीं.

(१८) अन्न चांगलें चर्वण करून खाल्लें असतां अन्नांमध्यें पोषक भाग बराच मिश्र होतो, मळाला घाण कमी येते, मळाला घाण येणें हें अपचनाचें व रोगाचें लक्षण होय.

(१९) अन्न चांगलें चर्वण करून खाल्लें असतां, पोटामध्यें थोडकेंच अन्न जाऊन तें चांगलें पचतें व त्यापासून योग्य तो फायदा होतो.

(२०) प्रत्येक व्यक्तीनें अन्न केवढें खाल्लें पाहिजे याचा ठोकळ नियम करतां येणार नाहीं. पण, मेहनत, पचनशक्ती, वजन, उंची रहाणी या सर्व गोष्टी विचारांत घेतल्या पाहिजेत.

(२१) रोज २ वेळां जेवल्यानें पुरेसें होतें. मेहनत करणारांनीं वाटल्यास मध्यंतरी हलका आहार करण्यास हरकत नाहीं.

(२२) दोन जेवणांमध्यें ६ तासांचें अंतर असावें. तान्ह्या मुलांना १ वर्षाचें होईपर्यंत ३ तासांचें अंतर असावें व २ वर्षाच्या पुढें ४ तासांचे अंतर असावें. जेवल्यानंतर ताबडतोब झोंपू नये.

(२३) नेहमीं मिताहार करावा. वृद्धावस्थेंत अजीर्ण होइपर्यंत खाणें, रोग व आयुष्य कमी करणारें आहे. जड जेवणामुळें पचनेंद्रियांवर फाजील भार पडतो, विजातीय द्रव्यें जास्त होऊन तीं रक्तांत भिनतात व त्यामुळें मधुमेह, संधिवात, अजीर्ण हे विकार होतात.

(२४) जेवल्यानंतर हलकेपणा वाटला पाहिजे, सुस्ती येतां कामा नये व आणखीही खाण्याची तयारी पाहिजे, याला योग्य मिताहार म्हणतां येईल. एक सारखें खात रहाणें हें अलीकडच्या सुधारणेचें लक्षण आहे ! कोणतीही वस्तु पाहिली असतां खाण्याचा मोह होतो. याकरितां जिव्हेवर व मनावर ताबा पाहिजे व कोणाच्या आहारींहि जातां कामा नये.

(२५) मसालेदार पदार्थ, मादक पेयें, औषधें हीं खोटी भूक उत्पन्न करतात व अशावेळीं खाल्लें असतां हटकून अपाय होतो.

(२६) अन्नांचे अर्क, एक्सट्रॅक्टस, मांसाचे अर्क, वगैरे कांहीं खाल्लें असतां, पूर्ण आहार होत नाहीं. पालेभाज्या, ह्या पचन क्रियेला मदत करणाऱ्या व विषारी द्रव्यें बाहेर काढणाऱ्या असतात.

(२७) पाण्यांचें शोषण होणें, व विषारीं द्रव्यें बाहेर काढण्यास मदत करणें यास हवेचेंहि अत्यंत महत्त्व आहे. ताज्या पदार्थांमध्यें जीवनीय तत्त्वें भरपूर प्रमाणांत असतात, तेव्हां ताजे पदार्थ खावेत. लहान मुलांना आईच्या दुधासारखें पूर्ण अन्न नाहीं.

(२८) जेवल्यानंतर लाळोत्पादन होण्याकरितां हरडा, आंवळा, सुपारी, जेष्ठमध तोंडांत धरावींत. दिवसांतून जेवणानंतरच विडा खावा. पानें फार खाल्ल्यानें दांत बिघडतात व तोंडाची रुचि नाहींशी होते.

(२९) कृत्रिम तूप घातलेली मिठाई खाऊं नये. त्याचप्रमाणें, ज्यावर माशा बसतात, झांकण नाहीं, असे पदार्थ विकत घेऊं नयेत. लहान मुलांना कोणताही पदार्थ घरीं करून द्यावा. गोड पदार्थही मुलांना फार देऊं नयेत.

(३०) खालील पदार्थांचें मिश्रण करूं नये (१) निरनिराळ्या जातीचें मांस एकत्र शिजवणें (२) मांसाहार केल्यानंतर पिणें (३) गरम दहीं व मध (४) मध व तूप सारखे एकत्र मिसळणें.

(३१) राग, द्वेष, अगर मनाची अस्वस्थता यामुळें सुद्धां पचन शक्तीवर विरुद्ध परिणाम होतो. मुलाला जेवणाच्या वेळीं अगर पूर्वी केव्हांही रागाऊं नये. बाहेरून आलें असतां, अगर थकवा आला असतां ताबडतोब कांहीं खाऊं नये.

(३२) कृत्रिम तुप कधींही वापरूं नये. ज्यांना तुप घेणें परवडत नसेल त्यांनीं निदान खोबऱ्याचें तेल, मोहरीचें तेल अगर तिळाचें तेल वापरावें.

(३३) अंधारांत कधींही जेऊं नये. एखादे वेळीं भलतेंच अन्नाबरोबर पोटांत जाण्याचा संभव असतो.

(३४) लिंबू, चिंच, आंवळा, पुदिना, अलुबुखार वगैरे आम्ल पदार्थ पचन क्रियेला मदत करतात.

(३५) कोणताही रोग झाला म्हणजे अन्न कोणतें खावें, व कोणतें खाऊं नये हें वैद्याला विचारावें, अन्नामध्यें बदल केला असतां रोग कमी होतो.

(३६) मसालेयुक्त पदार्थ नेहमीं खाणें चांगलें नाहीं.

(३७) कांहीं पदार्थ विशिष्ट ऋतुंत फायदेशीर असतात व कांहीं नुकसानकारक असतात तेव्हां ते पदार्थ त्या त्या ऋतूंत सेवावे व वर्ज करावे याबद्दल आयुर्वेदांत स्पष्ट विवरण आहे.

(३८) शिळें, वास येणारें, मळमळ सुटणारें असें अन्न खाऊं नये.

(३९) उंदीर, मांजर, कुत्रा, कोळी वगैरे प्राणी पडल्यास अगर त्यांनीं स्पर्श केल्यास तें अन्न खाऊं नये.

(४०) अति गरम, अति थंड, अतिशय खारट, अतिशय आंबट, मसालेदार तिखट पदार्थ, यांचा परिणाम दांत, आंतडी, व पोट यांवर होऊन पचन-क्रिया बिघडते.

(४१) नेहमीं तेच तेच पदार्थ खाऊं नयेत. त्यांच्यामध्यें नेहमीं बदल असावा. मधुर, आंबट, तिखट, कडु, खारट, असे निरनिराळे रस असतील असे पदार्थ रोज नवीन नवीन खाण्यांत यावेत.

(४२) कठीण पदार्थ गिळतांना चावून नंतर घशाखालीं लोटावेत. ज्यांना दांत नाहींत त्यांनीं बारीक पीठ करून नंतर खावें. लहान मुलांमध्यें ज्यांना दांत नाहींत, त्यांना कठीण पदार्थ देऊं नयेत.

(४३) कवचीचीं फळें—बदाम, पिस्ते वगैरे व कलिंगड, मोसंबीं, संत्रीं, द्राक्षें हीं खाण्यांत यावींत.

(४४) ज्याच्या मळाला घाण येत नाहीं तो निरोगी प्रकृतिचा समजावा.

(४५) लोह व चुना हे मुख्य क्षार होत. रक्ताची वाढ होण्याकरितां लोहांची जरुरी आहे. पालेभाज्यांमध्यें हिरवेपणा असतो त्यामध्यें प्रोटीनच्या बरोबर लोह असतो. उडीद, वाटाणे, मसुरा, गहूं, अंजीर, खजुर, कोंडा यांच्यामध्यें लोह असतो. मांसामध्यें असणारा लोह कमी दर्जाचा असतो. वनस्पतीपासून मिळणारा लोह उच्च प्रतीचा असतो, हाडें, स्नायु, रक्त व हृदय

यांच्या कार्याकडे चुन्याचा उपयोग होतो. साधारणपणें २० ग्रेन (८ गुंजा) चुना रोज शरिरांत गेला पाहिजे.

(४६) पचन न होणारा अन्नामधील दुसरा पदार्थ (सेल्युलोज) याचा उपयोग आंतड्याची गति वाढवून आंतड्यांमध्यें मळ न सांठवतां बाहेर काढणें याकरितां होतो. गव्हांमधील कोंड्याचा याप्रमाणें उपयोग होतो.

(४७) स्टॉर्च, अलब्युमीन, प्रोटीन, स्निग्ध द्रव्यें, साखर व क्षार ह्या पांच तत्त्वांनीं पचन होतें. हीं पांच तत्त्वें पचन करण्याचीं पांच स्थानें आहेत. तोंड, आमांशय, लहान आंतडीं, मोठीं आंतडी व यकृत हीं तीं स्थानें होत. त्याचप्रमाणें पांच रस आहेत. लाळ, आमांशयांतील रस, आंतड्यामधील रस, पॅंक्रिआटिक रस व पित्त हे पांच रस होत.

(४८) दोन वेळां जेवण होईल तर दोनदां शौचास साफ झालें पाहिजे. ज्यास्त वेळां होणें हें विकृतीचें लक्षण होय.

(४९) मलावरोधामध्यें पचन होणारा व आंतड्यांची गति वाढवणारा अशा प्रकारच्या आहाराचें सेवन केलें पाहिजे. मलावरोधाचीं औषधें रोज घेतल्यास आंतड्याची शक्ती कमी होते व संवय लागते. व्यायाम, योग्य अन्न, चंपी करणें, वगैरे योगानें संवय घालवतां येते.

(५०) मसालेदार पदार्थ नेहमीं खाण्यांत आल्यास जीभ, तोंड, आंतडीं, गुदद्वार, मूत्रद्वार यांमध्यें दाह उत्पन्न होतो.

(५१) मूळ स्वरूपांत जें अन्न मधूर लागतें, तें पचण्याला हलकें व जीवनीय असतें.

(५२) ज्यांना दांत आहेत त्यांनीं कोणताही घट्ट पदार्थ चावून खावा व पेय पदार्थ नेहमीं घेऊं नयेत.

(५३) जे एकसारखे खातात, त्यांना अग्निमांद्याचा विकार होतो.

(५४) जे काळजी करीत असतात व एक सारखे विचारमग्न असतात, त्यांना अन्न अंगाशीं लागत नाहीं व तें पचनही होत नाहीं.

(५५) हंसण्यानें पचनशक्ती वाढते. जेवतांना बोलणें व हांसणें वगैरे

आल्हादकारक गोष्टी केल्या असतां मनावर चांगला परिणाम होऊन अन्न पचण्यास मदत होते.

(५६) एकाच वेळीं निरनिराळे पदार्थ खाण्यामुळें आमांशयाला त्रास होतो व पचनाला वेळ लागतो.

(५७) अन्नाला रुचि चांगली असेल तर तें लवकर पचन होतें.

(५८) अन्नाचें चांगलें द्रवरूपांतर होईल त्यावेळीं, तें आपोआप घशांखालीं जातें.

(५९) वेळ थोडा असेल तर थोडेंच अन्न त्यावेळीं जेवावें.

(६०) अतिशय थंड बर्फाचें पाणी जेवणाचे वेळीं पिण्यांत आल्यास पचन क्रिया मंद होते.

(६१) पाणी बेताचेंच उष्ण नाहीं व थंडही नाहीं असें प्यावें.

(६२) पाकगृहांमध्यें नखें, केस काढूं नयेत. कारण अन्नांबरोबर ते जाण्याचा संभव असतो.

(६३) कुत्रीं, मांजरें, अन्नांपासून दूर ठेवावींत.

(६४) ज्या फळांना छिद्रें पडलीं असतील तीं खाऊं नयेत.

(६५) गिळतांना बोलूं नये, बोललें असतांना, अन्नाचे कण वायुनलिके-मधून जाऊन ठसका लागतो व उलटीही होते.

(६६) खोटे दांत बसविले असतां, पैसा, फळांचा तुकडा, वगैरे वस्तु तोंडात ठेवून बोललें तर गळ्याचा प्रतिबंध होतो.

वर दिलेले सामान्य नियम पाळले तर त्यापासून फायदा झाल्याशिवाय रहाणार नाहीं.



प्रकरण ८ वें

भोजन कसें करावें



भोजन कसें करावें, हा प्रश्न खरोखर वाचकांच्या दृष्टीनें चमत्कारीक आहे. लहान मुलांपासून तों मोठ्यांपर्यंत खाण्याची गोष्ट कुणाला नको असें आढळून येत नाहीं. मनुष्य आजारी असतो, भूक नसते, ताप आलेला असतो अगर जुलाब होत असतात फार काय पोटांत एकादा पदार्थ गेला तर उलटीच होते अशा वेळीं तरी तोंड स्वाधीन ठेवणें, पथ्य पाळणें, वगैरे गोष्टी निसर्ग आपल्या कृतीनें विशिष्ट इंद्रियांकडून प्रत्येकाला बजावीत असतो; परंतु पशुपेक्षां आम्हीं मानव प्राणी बुद्धीनें श्रेष्ठ असल्यामुळें तिकडे ढुंकूनहि पहात नाहीं व विचारही करीत नाहीं. मनुष्य प्राणी जन्मास आला म्हणजे त्याच्यामागें स्थूलदृष्ट्या खालील चार गोष्टींची आवश्यकता असते व ती मिळवण्याकरितां प्रत्येकजण धडपड करीत असतो. ह्या चार गोष्टी म्हणजे खाण्याची इच्छा (बुभुक्षा) पाणी पिण्याची इच्छा (पिपासा) झोंप घेण्याची इच्छा (सुषुप्ती) व रति करण्याच्या इच्छा (सुखस्पृहा) या होत. ह्या इच्छा प्रत्येकाला स्वाभाविक असतात व त्या मिळण्याकरितां जो तो नेहमीं धडपड करीत असतो. परंतु ह्या इच्छेच्या मागें त्या इच्छा पूर्ण करण्याकरितां धर्मशास्त्रकारांनीं नियम घालून दिलेले आहेत. हे नियम धर्माच्या नावाखालीं गोवले गेले असल्यामुळें, धर्माप्रमाणें चालणारा आपलें आरोग्य राखूं शकतो. जेथें धर्म आहे तेथें आरोग्य आहे. आरोग्य म्हणजे शारिरीक इंद्रियांचे व्यापार सुरळीत चालणें. आज आमचें धर्माचें स्थानच डळमळीत झाल्यामुळें आरोग्य बिघडलें तर नवल काय? असो. वर ज्या मनुष्याच्या स्वाभाविक इच्छा सांगितल्या आहेत, त्या पार पडण्याकरितां आपलें शरीर चांगल्या सुस्थितींत राहिलें पाहिजे. शरीर सुस्थितींत राहण्याकरितां योग्य तो आहार सेवन केला पाहिजे. आहारसेवन करणें प्रत्येक देश व हवामान, याप्रमाणें निरनिराळ्या प्रकारें आढळतें व त्यामध्यें सारासार विचार करून प्रत्येकानें आपला मार्ग आक्रमण केला पाहिजे. व्यक्ति तितक्या प्रकृति असें

आपल्याला नेहमीं आढळतें. तेथें एकच आहार व एकच नियम कसा (Standard) चालणार हें उघड आहे. एकंदर आहार सहा प्रकारचा आहे. पेय, लेह्य, चोष्य, भोज्य, भक्ष्य व चर्व्य. हे आहार पुढीलप्रमाणें एकापेक्षां एक जास्त जड आहेत. जड आहार भुकेच्या मानानें अर्धा खावा. हलका आहार अतिशय पोट न भरेल अशा बेतानें खावा. पेज दूध वगैरे जरा जास्त झालें तरी जडपणा येत नाहीं. अतिशय शुष्क पदार्थ, लाडु वगैरे घशांशीं जळजळ करणारे, मलाचा अवरोध करणारे व अग्निमांद्य करणारे असल्यामुळें बेतानेंच खाल्ले पाहिजेत. जें अन्न स्वभावतः जड (प्रोटीडयुक्त पदार्थ) अगर कांहीं इतर पदार्थ मिळवले असतां जड होतें, पचण्यास कठिण होतें असें अन्न अगर पदार्थ मंदाग्नि मनुष्यानें फार खाऊं नयेत. मूग हे हलके आहेत, परंतु फार खाल्ल्यास जड होतात. उडीद हे स्वाभाविकच जड आहेत. पिष्टान्न हें संस्कारानें जड होतें. कोणत्या अन्नानें शरिरामध्यें काय फरक होतात हें आपल्या शास्त्रकारांनीं विपाकांवर (assimilation) ठरविलेलें आहे. मधुर अन्नानें रक्ताची वृद्धि होते. आंबट (acid) अन्नानें मज्जा वाढते. (alkali) अनाम्ल पदार्थांपासून हाडें वाढतात. कडू पदार्थांपासून मेद वाढतो. तिखट पदार्थांपासून मांस वाढतें. तुरट पदार्थांपासून रस वाढतो. अन्नापासून शुक्र वाढतें. अति जलद जेवल्यानें अन्न पचन बरोबर होत नाहीं. जेवणांपूर्वी, -॥- ते १ तास आलें व मीठ खाल्लें असतां आमाशयांतील रस वहाण्यास मदत होते; शिवाय हा योग अग्निदीपक, रुचिकारक, जीभ व कंठ हे साफ करतो (चिकटपणा असल्यास नाहींसा करून लाळ वहाण्यास मदत करतो)

आतां कोणत्या पानांत जेवण केलें असतां, अलिकडच्या जंतुशास्त्रदृष्टीनें अन्नांवर कांहीं परिणाम होणार नाहीं, याचा विचार करूं. कोणच्या धातुच्या पात्रांत जेवलें असतां मनाला उल्हास वाटून शारीरिक परिणाम काय होतात, हें शास्त्रकारानीं सूक्ष्मदृष्ट्या सांगितलेलें आहे. सर्वच गोष्टी प्रत्येकाला साध्य होतील असें नाहीं, परंतु त्याचें आपल्या लोकांना कौतुक वाटावें याच दृष्टीनें या प्रकरणांत दिलेलें आहे. सोन्याच्या तांटांत जेवलें असतां दृष्टी उगम करणारें, दोषनाशक व पथ्यकर

आहे. रुप्याच्या ताटांत जेवलें असतां डोळ्यांना हितावह, पित्तशामक व कफनाशकारक आहे. कांशांच्या ताटांत जेवलें असतां बुद्धिदायक, रुचि उत्पन्न करणारें, रक्तपित्त यांची शुद्धि करणारें, कृमी व कफनाशक आहे. कांतलोह (लोहचुंबकाच्या) पात्रांत सिद्धीदायक, सुज, पांडुरोगनाशक, शक्तिवर्धक व कामलानाशक आहे. लाकडांच्या अगर मातीच्या भांड्यांत जेवणें, दरिद्रीपणाचें लक्षण आहे. लांकडाच्या ताटांत रुचिदायक परंतु कफकारक आहे. केळीच्या पानावर जेवल्यास अग्निदीपक, रुचिकारक, विषदोष व जंतुनाशक आहे. पाणी पिण्याकरितां तांब्याचें भांडें घेणें उत्तम. कांचेचें अगर वैडूर्य रत्नांचें (श्रीमंतांनाच साध्य) थंड व पवित्र असतें. वेळ टळली असतां जेवल्यानें खालीलप्रमाणें लक्षणें होतात.

अंग मोडून येणें, अरुचि, श्रम, ग्लानि, दृष्टीला दुर्बळपणा, धातुदाह, व शक्तिक्षय हे विकार होतात. तहान लागली असतां पाणी न प्याल्यास तोंडाला व घशांला कोरड पडते, कान गच्च होतात, हृदयांत दुखूं लागतें. भूक लागली असतां जो खात नाहीं त्याला कांहीं काळानें अग्निमांद्याचा विकार होतो. आहार मनुष्याला बल देणारा, स्मृति, आयुष्य, प्राण व शोभा वृद्धिंगत करणारा आहे. देशकालाप्रमाणें व कामाप्रमाणें आहार नियमितवेळीं सकाळीं अगर दुपारी किंवा सायंकाळीं करावा. एक वेळां जेवण जेवल्यावर ३ तासांच्या आंत कांहीं खाऊं नये. शुद्ध ढेंकर येणें, हुषारी वाटणें, मलमूत्रादिकांची प्रवृत्ति होणें, अंग हलकें वाटणें, तहान व भूक लागणें हें अन्न पचल्याचें लक्षण आहे. भिकारी, भुकेनें व्याकुळ झालेला, पापकर्मी, पाखंडी, रोगी, कोंबडे, कुत्रे यांच्या समोर भोजन कधींही करूं नये व त्यांच्या दृष्टीस अन्न पडूं देऊं नये. आईबाप, मित्र, वैद्य, पाकसिद्धी करणारा, मोर, राजहंस, चकोर ह्यांच्या दृष्टिस भोजनांचें अन्न पडणें उत्तम समजावें. प्रत्येकाच्या जेवण्याच्या रीती निरनिराळ्या आहेत. शहरांत आपण निरनिराळ्या प्रांतांतील लोकांच्या जेवणांचा प्रकार पाहिला म्हणजे हा फरक आढळून येतो. आपण पहिल्यांदा भात वगैरे खातों तर गुजराथी लोक अगोदर चपाती अगर पुरी खातात व शेवटीं भात खातात. मद्रासी लोक, चिंचेचें सार, व विशेषतः तांदुळाचे निरनिराळे पदार्थ तयार करून उपजीविका करतात बेंगाली लोक, भात व मासे फार खातात पुरभय्ये त्याचप्रमाणें 'वऱ्हाडांतील

लोक गव्हांचे पदार्थ जास्त खातात. काशीच्या बाजूचे लोक मिठाई जास्त खातात. हैद्राबादच्या बाजुचे कानडी लोक तिखट, तेल, हे पदार्थांमध्यें जास्त वापरत असतात. असा देश, हवापरत्वें, प्रत्येक प्रांतांतील लोकांचा निरनिराळ्या प्रकारचा आहार सांपडतो. व अशा प्रकारचा आहार त्या त्या देशांतच फायदेकारक होतो. असो. आपल्या बाजूला साधारणतः जेवणाची जी रीत आहे त्याचाच उल्लेख केलेला आहे.

आपल्या शास्त्रकारांनीं जेवण्याच्या रीती खालील प्रमाणें सांगितल्या आहेत त्यांचाच उल्लेख येथें करीत आहें.

जेवणामध्यें प्रथमतः वरणभात किंवा तूप कालवून कढीबरोबर खावा, किंवा खीर अगोदर खावी. मध्यंतरी नानाविध पक्वान्नें, मांसाचे पदार्थ, चटण्या कोशिंबरी, वगैरे पदार्थ खावेत, शेवटीं दूधभात अगर ताक–दहींभात खावा. याप्रमाणें देशरीतीला अनुसरून भोजन करावें. जेवतांना आरंभी दूधभात खाल्ला असतां कृश, मध्यें खाल्ला असतां सम व शेवटीं खाल्ला असतां स्थूलत्व येतें. जेवतांना आधीं आम्लपदार्थ खावेत व त्यावर फार पाणी पिऊं नये. मध्यंतरी कठीण पदार्थ खाऊन त्यावर पाणी वाटेल तेवढें प्यावें. शेवटीं पाणी प्यालें असतां तें बळप्रद होतें.

द्रवान्न जास्त खाल्लें असल्यास पाणी बेतानें प्यावें.

दुसरी रीतः—जेवतांना प्रथम चपाती अगर भाकरी तुपाशीं खावी. नंतर भात–सांजा (मृदु पदार्थ) खावा व शेवटीं पातळ पदार्थ खीर वगैरे खावी. जें अन्न आपणांला गोड लागतें तेंच अन्न जेवणांत उत्तरोत्तर खावें. जें अन्न पोटभर खाल्लें असतां त्यावर पुनः इच्छा रहाते त्याला गोड अन्न म्हणावें. आपल्याला रुचि लागणारें अन्न खाल्लें असतां मनाला उत्साह, बळ, पुष्टि, हुषारी हीं वाटतात. त्याच्या उलट न आवडणारें अन्न खाल्लें असतां दुष्परिणाम होतात. अतिशय कढत अन्न खाल्लें असतां बळहानि करतें. थंड अन्न लवकर पचन होत नाहीं. अतिशय शिळें होऊन ओलसर झालेलें अन्न ग्लानि आणतें.

तिसरी रीत—आरंभीं मधूर रसांचे पदार्थ सेवन करावेत. मध्यंतरी आंबट पदार्थ खावेत. शेवटीं तिखट, कडू, तुरट अशा पदार्थांचें सेवन करावें. जेवतांना

एकाग्र चित्त करून जेवण्याकडेच लक्ष द्यावें. जड, पिठाचे पदार्थ, लाडू, पोहे हे जेवल्यानंतर केव्हांही खाऊं नयेत. फळें जेवल्यानंतर खाण्यास हरकत नाहीं.

जेवल्यानंतर ज्यापासून श्रम होणार नाहींत अशीं कामें सावधगिरीनें करावींत. अन्न पचन झालें असतां वायु वाढतो. तिखट खाल्लें असतां पित्त वाढतें. (पित्त आंतड्यांमधील रस वगैरे पचनक्रियेला आवश्यक असतात) व जेवणानंतर कफ वाढतो, हा कफ कमी करण्याकरितां तांबूल भक्षण करावा. हा तांबूल म्हणजे विड्याचें पान, सुपारी, चुना, कापूर, कात, कस्तुरी, लवंग, जायफळ, (त्रयोदशगुण विडा) वगैरे पदार्थ तिखट, तुरट असल्यामुळें या सुगंधी द्रव्यांनीं तोंड स्वच्छ होतें. त्यांमधील रसानें अन्नपचनाला मदत होते. हा त्रयोदशगुणी विडा, वातनाशक, कृमीनाशक, कफनाशक, मुख-दुर्गंधिनाशक, तोंड स्वच्छ करणारा, कामोद्दीपक असा आहे.

विड्याचीं पानें जुनीं घ्यावींत, तीं हलकीं, कमी तिखट व गुणकारक असतात. जेवण झाल्यानंतर शतपावली करावी. त्यामुळें अन्न पचन होण्याला मदत होते. मान, गुढघे, कमर यांना सुख होतें. जेवल्यानंतर स्वस्थ बसलें असतां दोंद वाढतें. निजलें असतां बल वाढतें. चाललें असतां आयुष्य वाढतें व धांवलें असतां मृत्यु आपल्याकडे धांव घेतो व आयुष्य क्षीण होतें. शतपावली केल्या-नंतर निजतेवेळीं उताणें निजून आठ श्वासोच्छ्वास घ्यावेत. नंतर उजव्या कुशीवर वळून १६ व डाव्या कुशीवर ३२ व नंतर सुखावह होईल अशा तऱ्हेनें श्वासोच्छ्वास घेऊन निजावें. डाव्या कुशीवर निजणें उत्तम; म्हणजे आमांशयांवर दाब पडत नाहीं.

प्रथम खाल्लेल्या अन्नामुळें जिभेला दुसऱ्या पदार्थांची चव लागत नाहीं या करितां मध्यें पाणी प्यावें. जेवतांना अतिशय पाणी प्यालें असतां अन्नांचें पचन बरोबर होत नाहीं (अन्नरस पातळ होतो) त्याचप्रमाणें मुळींच पाणी न प्याल्यास अन्न पचन होण्यास जड जातें, तेव्हां थोडें थोडें मध्यंतरी पाणी पिण्यास हरकत नाहीं. जेवणाचे पूर्वी पाणी प्याल्यास तें कृशत्व व अग्निमांद्य करतें. मध्यंतरीं पाणी प्याल्यास अग्नि प्रदीप्त करतें. शेवटीं पाणी प्याल्यास स्थूलपणा व कफ वाढतो. मध्यंतरीं पाणी प्याल्यास शरीर समस्थितींत रहातें. तहान लागली असतां जेवूं नये व भूक लागली असतां पाणी पिऊं नये.

याच्या विरुद्ध वागल्यास आंतडी व प्लीहा यांचे विकार होण्याचा संभव असतो. जेवतांना सर्व लक्ष जेवणांकडे ठेवून प्रथम मधूर अन्नाचें सेवन करावें. मध्यंतरीं आंबट, खारट व नंतर तिखट, तुरट पदार्थ खावेत, भोजन झाल्यानंतर हात व तोंड चुळा भरून धुवावें व दांतांत कांहीं अडकल्यास दांत कुरण्यानें हलुच काढून टाकावें. तें काढून न टाकल्यास तेथें कुजून, पू वगैरे येऊं लागतो, दुर्गंधि येते व दांतांचें विकार होऊं लागतात; फार काय, कांहीं खाल्लें तरी तावडतोब तोंड गुळण्या करून धुऊन टाकावें. आज पायोरीया सारखे विकार, चहा मुळेंच झालेले आहेत. चहा घेतल्यानंतर तोंड धुणारे आपल्याला किती लोक सांपडतील ? चहा मधील साखरेचा भाग दातांच्या भागाला लागल्या मुळें तेथें त्याचा संचय होऊन दाह उत्पन्न होतो व हळुहळु वरील विकारांत त्याचें पर्यवसान होतें. जेवण झाल्यानंतर विस्तवाजवळ शेकत बसणें, पोहणें, व्यायाम, मैथुन, धांवणें, युद्ध, गाणें, पठण वगैरे गोष्टी तीन तास पर्यंत वर्ज्य करव्यात. अति पाणी पिणें, विषम अन्न खाणें, मलमूत्रादिकांचा वेग आवरून धरणें, झोंपेचा विपर्यास करणें, ह्या कारणानें वेळच्यावेळीं व हलका आहार करून सुद्धां अन्न पचन होत नाहीं. पहिलें अन्न पचन होण्यापूर्वी पुनः जेवण केलें तर अध्यशन असें म्हणतात. भूक नसेल तर पुनः जेवण करूं नये. सकाळीं उठल्या नंतर, पोट भरल्या सारखें, अजीर्ण झाल्यासारखें वाटेल तर सुंठ हिरडा व सैंधव अदमासे २–३ चमचे पाण्याबरोबर घ्यावें. असो. प्रस्तुतच्या प्रकरणांमधील माहिती आपल्या शास्त्रांमधून घेतलेली आहे. सूक्ष्म विचार करणाराला ही माहिती कमी जास्ती फरकानें विचारपूर्वक, शास्त्राच्या अबाध्य तत्त्वांवर रचलेली आहे हें कळून येईल. जेवतांना मन आनंदी असावें, मन आनंदी असल्यावर ग्रंथीतील रस वहात असतात व त्यामुळें पचनक्रियेला बाध येत नाहीं. यावरून मन-मेंदू व शरीर ह्यांचा परस्पर निकट संबंध किती आहे, हें आपल्या ध्यानीं येईलच. आतां प्रत्येक ऋतूंमध्यें कोणचा आहार करावा व कोणचा करूं नये याचा विचार करूं.

प्रकरण ९ वें.

ऋतुपरत्वें आहार.



अजूनपर्यंत कोणचा आहार, कशा प्रकारचा आहे त्याचें गुणदोषवर्णन केलें, परंतु त्याच्याबरोबर आहारसुद्धां कोणचा कोणत्या ऋतूंत करावा याची माहितीही अगत्याची आहे. ही माहिती प्रत्येकानें ध्यानांत ठेवली म्हणजे हवेमधील फेरमानांप्रमाणें आहार कसा बदलला पाहिजे हें ध्यानांत येतें. एकंदर ऋतु सहा आहेत. शिशीरऋतु, वसंतऋतु, ग्रीष्मऋतु, वर्षाऋतु, शरद्‌ऋतु, व हेमंतऋतु. हे ऋतु २-२ महिन्यांनीं बदलतात. शिशीर, वसंत, ग्रीष्म, या तीन ऋतूंत उत्तरायण होतें. व वर्षा, शरद्, हेमंतऋतु यांमध्यें दक्षिणायन होतें.

माघ, फाल्गुन, चैत्र, वैशाख, जेष्ट, व आषाढ हे महिने उष्ण असून बलहारक आहेत. श्रावण, भाद्रपद, आश्विन कार्तिक, मार्गशीर्ष, पौष हे महिने थंड असून बल देणारे आहेत.

माघ, फाल्गुन--अतिशय थंड, व रुक्ष असून वात व पचनशक्ति वाढविणारा आहे.

चैत्र-वैशाख---मधूर, स्निग्ध व कफ वाढविणारा आहे.

जेष्ट-आषाढ---रुक्ष, अतिशय तिखट, पित्तकारक व कफनाशक आहे.

श्रावण-भाद्रपद---थंड, विदाहकारक अग्निमांद्य करणारा व वात वाढविणारा आहे.

आश्विन-कार्तिक---उष्ण, पित्तकारक व मध्यम बलदायक आहे.

मार्गशीर्ष-पौष---थंड, स्निग्ध व मधूर असून अग्निदीपक आहे.

वर लिहिल्याप्रमाणें मुख्यतः कोणच्या तत्वांचा कितपत जोर विशेष असतो हें खालीलप्रमाणें दिलेलें आहे. त्याचप्रमाणें ह्या ऋतुमध्यें अगर महिन्यामध्यें कसें वागावें, कोणते पदार्थ खावेत हेंही स्पष्ट सांगितलेलें आहे.

वसंत ऋतुमध्यें पाळण्याच्या गोष्टी व हिताहित.

चैत्र वैशाख (वसंत ऋतु) उलटीचें औषध, नाकांत घालणें मधांबरोबर हिरड्याचें चूर्ण, व्यायाम, उटणें, कफनाशक पदार्थांच्या गुळण्या, व जांगल मांस सेवन करावें. गहूं, मूग, सातु, खारे साळीचें भात, अंगाला उटणें लावणें, रुक्ष किरण व उष्ण असे पदार्थ सेवन करावेत. मधूर, आंबट, दहीं, स्निग्ध पदार्थ पचन होण्यास कठिण असे पदार्थ, धुक्यामध्यें जाणें हें वर्ज्य करावें.

ग्रीष्म ऋतुमध्यें पाळण्याच्या गोष्टी व हिताहित (जेष्ट आषाढ)

गोड, स्निग्ध, थंड, हलके व पातळ पदार्थ, सातू, दूध, साखर युक्त खीर मांसरस, दिवसा झोंप घेणें, थंड दूध, पन्हें यांचे सेवन करावें व तिखट, आंबट, खारट, घामकाढणें. श्रम ह्या गोष्टी वर्ज्य कराव्यात; ह्या ऋतुमध्यें सूर्याच्या किरणांमध्यें पाणी ठेवून तें प्यावें; याला हंसोदक म्हणतात. याचें गुण अमृताप्रमाणें आहेत.

वर्षा ऋतुमध्यें पाळण्याच्या गोष्टी व हिताहित (श्रावण भाद्रपद)

ह्या महिन्यामध्यें वायुचा जोर विशेष असतो. ह्याकरितां, मधूर, आंबट, व खारट पदार्थ सेवन करावेत. कफ वाढला असेल तर तिखट, कडू, तुरट पदार्थ सेवन करावेत. घाम आणणें, अंग रगडणें, ऊन केलेलें दहीं, जांगल-प्राण्यांचें मांस, गहू, तांदुळ, उडीद, विहीरीचें व पावसाचें पाणी प्यावें. पूर्वेकडील वारा, पाऊस, ऊन, किरण, ह्यापासून अलिप्त रहावें. व जास्त श्रमाचीं कामें करूं नयेत व नदीचें पाणी, दिवसा झोंप, रुक्ष पदार्थाचें सेवन व मैथून (नित्य) ह्या गोष्टी वर्ज्य कराव्यात.

शरद ऋतुमध्यें पाळण्याच्या गोष्टी व हिताहित (आश्विन कार्तिक)

तूप, गोड, तुरट, कडू, हे रस, हलके थंड पदार्थ, दूध खडिसाखर थोडे खारट पदार्थ, जांगल मांस, गहू, जव, मूग, व साधीं धान्यें, नदीचें पाणी. प्रिय मित्रांच्या समवेत काळ घालवावा. पित्ताचें शमन होण्यासाठीं रेचक घ्यावें. दहीं, व्यायाम, आंबट, तिखट, उष्ण, पदार्थ दिवसा निजणें, थंडी व ऊन हीं वर्ज्य करावींत.

हेमंत ऋतुमध्यें पाळण्याच्या गोष्टी व हिताहित (मार्गशीर्ष, पौष)

प्रातःकाळीं भोजन करावें. आंबट, खारट व पिष्टयुक्त पदार्थ सेवन करावेत. अंगाला तेल लावणें, घाम काढणें, श्रम करणें, गहूं, खडीसाखर, गूळ, उडीद, मांस, ताजें अन्न, केशर कस्तुरी युक्त पदार्थ, स्नानाकरितां गरम पाणी, स्निग्ध पदार्थ, उबदार व जाड वस्त्रें अंगांत घालावींत. **शिशीर-ऋतूंमध्यें** वरीलप्रमाणेंच वर्तणूक ठेवावी.

वाततत्त्वांचें प्राबल्य—मार्गशीर्ष, पौष, माघ, आषाढ, श्रावण, भाद्रपद.

पित्ततत्त्वांचें प्राबल्य—आश्विन, कार्तिक, वैशाख व जेष्ट.

कफतत्त्वाचें प्राबल्य—फाल्गुन व चैत्र.

वात, पित्त, व कफ हीं तत्त्वें निरोगी स्थितींत समप्रमाणांत असलीं, म्हणजे इंद्रियें आपलीं कार्यें बरोबर करीत असतात व म्हणूनच ह्या तत्त्वांना धातु असें म्हटलेलें आहे. ह्या तत्त्वांच्या कार्यांमध्यें बिघाड झाला म्हणजे त्यांना दोष असें म्हटलेलें आहे.

वातप्रकृति कोणाला म्हणावें—धैर्यहीन, दृढमैत्री न करणारा, कृतघ्न, कृश, मन स्थिर नसणें, आपण इकडे तिकडे भ्रमण करीत आहोंत असें स्वप्नांत दिसणें, चंचल, रत्नें व धनसंचय कमी, मित्रही फार नसणें, असंबद्ध भाषण करणारा अशा प्रकारच्या कमीजास्त गुणांचा मनुष्य वातप्रकृतीचा समजावा.

पित्त प्रकृति कोणाला म्हणावें:—बुद्धिमान, कुशल, धीट, पराक्रमी, स्वप्नामध्यें सोनें, वीज, तारे वगैरे पहाणें, नम्र न होणारा, उद्धटांबरोबर उद्धटपणें वागणारा, मुखरोग अशा गुणांचा मनुष्य पित्तप्रकृतीचा समजावा.

कफ प्रकृति कोणाला म्हणावें:—काळे भोर केंस असणारा, स्निग्ध कांती, सत्वगुणी, कष्ट सहन करणारा, गुरु, वडील, देव वगैरे ह्यांना पूज्य मानणारा, गंभीर भाषण करणारा, झोपेंत कमळ, हंस वगैरे पहाणारा, डोळ्याचे कोपरे आरक्तवर्ण असा मनुष्य कफ प्रकृतीचा समजावा.

सात्त्विक प्रकृति:—परलोकांविषयीं आस्तिक्य बुद्धि, शारीरिक मानसिक शुचिर्भूतपणा, सद्धर्माची इच्छा, शौर्य, गंभीरपणा व कृतज्ञता, बुद्धी वा.

राजस प्रकृतिः--अभिमान, पुष्कळ बोलणारा, क्रोध, दंभ, मत्सर, शौर्य, हर्ष, युक्त असा राजस प्रकृतीचा समजावा.

/**तामस प्रकृतिः**--अति अज्ञान, निद्रा, मोह, तापट स्वभाव असणारा, तामस प्रकृतीचा समजावा.

ह्या तीन प्रकृति मानसशास्त्रदृष्ट्या मनुष्याच्या कृतीवरून ठरविलेल्या आहेत. ह्या सर्वांचा उहापोह स्वतंत्र प्रकरणांत करण्यांत येणार आहे.

वायुचें नैसर्गिक स्थितींतील कार्यः—फुप्फुसांचा संकोच, विकोच विकास करणें, हृदयाचें आकुंचन, प्रसरण, सर्व धातूंचें पोषण करणें, मल मूत्र उत्सर्गत करणें, पचनेंद्रियांचा व्यापार, स्नायुचीं कार्यें, ज्ञानशक्ति वगैरे. अलिकडच्या शास्त्रकारांप्रमाणें, मज्जातंतु व मेंदू हीं कार्येंहि यांची कार्ये होत. प्राण, उदान, व्यान, समान व अपान अशीं वायूंची, स्थानपरत्वें नांवें आहेत.

पित्ताचें नैसर्गिक स्थितींतिल कार्यः—आपल्या शरीरामध्यें जो तेजाचा अंश आहे, त्याची जागा म्हणजेच पित्त हें होय. ज्यापासून उष्णता उत्पन्न होते. किंचित् स्निग्ध, लवकर परिणाम करणारें, उष्ण, माशांसारखें दुर्गंध असलेलें, सारक, व्यापक, द्रव, इत्यादि. पाक शक्ति, पचन शक्ति, हे गुण त्यांत विशेष आहेत. पित्त रक्ताचा आश्रय करून रहातें. पित्त रक्तांत मिसळून शरिरांत व्यापक असल्यानें, इंद्रियांचें रूपांतर, घडामोड, उष्णता वगैरे गोष्टी करणारें आहे.

कफ तत्वांचे नैसर्गिक स्थितींतिल कार्यः—स्नेह, थंडपणा, पांढरेपणा, जडपणा, माधुर्य, बुळबुळीतपणा, सावकाश काम करणारा हे गुण आहेत. हाही पांच प्रकारचा आहे. वात पित्त, कफ, यांना वायु, तेज व जल असेंही म्हणतात.

वात तत्व कशानें वाढतें:—मलमूत्रांचा अवरोध, जेवणावर जेवण करणें, रात्रीं जागरण करणें, फार मोठ्यानें भाषण करणें, अति व्यायाम, तिखट कडू, तुरट पदार्थ अति सेवन करणें, काळजी, अति मैथुन, भीति, उपास, थंड उपचार; शोक इत्यादि कारणांमुळें विशेषतः श्रावण व भाद्रपद यांमध्यें वाताचा प्रकोप असतो.

पित्त तत्व कशानें वाढतें:—तिखट, आंबट, दारु, खारट, उष्ण पदार्थ, घशांशी जळजळणारे, तीक्ष्ण पदार्थ ह्यांचे सेवन, राग, अतिशय ऊन शेक घेणें, भीति, अतिश्रम. सुकलेल्या भाज्या अति खाणें, क्षारादिक तीक्ष्ण पदार्थ खाणें, तिखटमिठाचे पदार्थ दुधांशीं खाणें, अजीर्ण या कारणांमुळें, आश्विन कार्तिक यांमध्यें पित्ताचा प्रकोप होतो.

कफ तत्व कशानें वाढतें:—दिवसां झोंप घेणें, मधूर व थंड पदार्थ मासे, मांस, जड, आंबट, कुळीथ, दूध, ऊंस, स्निग्ध पदार्थ खाणें, अतिशय जेवणें वगैरे फाजील कारणांमुळें, चैत्र वैशाखांत कफ वाढतो.

वाततत्व-दोषांचें कार्य:—अंग कठीण लागणें, आंखडणें, टोंचल्या-सारखी पीडा होणें, ठणका, अंगावर काळसरपणा येणें, पीडा, अंगाचें चलन वलन होणें, त्वचेला स्पर्श न होणें, अंग गार लागणें, खरखरीतपणा, अंग सुकणें, तहान फार असणें हीं होत.

पित्ततत्व-दोषांचें कार्य—आयासांवांचून श्रम, अंगाला घाम फार येणें घशाशीं जळजळणें, शरीराचा वर्ण लाल होणें, अंगाला दुर्गंधी, अंगावर गांधी, पुटकळ्या, बडबड, मूर्च्छा, घेरी, दाह, हीं पित्ताचीं कार्यें होत.

कफतत्वाचीं कार्यें—पांडुरता, अंग जडजड असणें, कंडु, अंगाला तेल माखल्यासारखें वाटणें, अंग स्तब्ध, सूज, अंग ओलसर असणें व फार उशि-रानें इंद्रियांचीं कार्यें होणें हीं कफामुळें होतात.

वातदोष वाढला असतां शमन कसा करावा:—स्निग्ध, उष्ण, जड, वृष्य, बलदायक, गोड, आंबट, खारट, तेल पोटांत देणें, अन्न घेणें, स्नान करणें, अंगाला तेल लावणें, बस्ती, एनीमा, मांस व मद्य यांचें सेवन, अंग रगडणें, अंतर्बाह्य तेलाचा उपयोग, मद्य, (नाकांत औषध घालणें) झोंप घेणें, दुखण्याच्या जागीं पोटीस बांधणें, अशा प्रकारची चिकित्सा करावी.

पित्तदोष वाढला असतां शमन कसा करावा:—कडू, गोड, तुरट, गार वारा घेणें, रात्रीची वेळ, एकांत वास, आसपास कारंजें सोडणें, स्त्रियांचें आलिंगन, दूध, तूप यांचें सेवन, रक्त काढणें, थंड लेप करणें, अशा प्रकारची चिकित्सा करावी.

कफ दोषांचे शमन कसें करावें:--रुक्ष, खारट तुरट, कडू, तिखट, अशा प्रकारचे पदार्थ खाणें, ओकारी, मैथुन, प्रवास, कुस्ती करणें, जागरण, पायांनीं अंग तुडवणें, धुम्रपान, शेकणें, नाकांत औषध घालणें, घाम काढणें वगैरे आहारांनीं कफाची चिकित्सा करावी.

थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे कफ वाढला असतां तीक्ष्ण उपचार करून (नाकांत औषध घालणें वगैरे उपचार करावे लागतात.) वात वाढला असतां स्नेहयुक्त उपचार (बस्ति व रेचक) करावे लागतात व पित्ताला, मधूर थंड, रेचक असे उपचार करावे लागतात.

प्रातःकाळीं उठल्याबरोबर व सायंकाळीं अशा दोन वेळेला कफाचे प्राबल्य असतें. दिवसा व मध्य रात्रीं पित्ताचे प्राबल्य असतें. दिवसाच्या तिसऱ्या प्रहरांत व रात्रीच्या तिसऱ्या प्रहरांत वाताचे प्राबल्य असतें.

वर दिलेल्या वर्णनावरून वात, पित्त व कफ यांची कल्पना सुज्ञ वाचकांच्या लक्षांत आली असेलच. पोट फुगलें म्हणजे वायुनें, उलटी झाली म्हणजे पित्तानें, व खोकला झाला म्हणजे कफानें, ही भाषा सर्वसाधारण माणसांच्या परिचयाची असते. परंतु याच्या पलिकडे, या तीन तत्वांचें कार्य आहे. हीं तीन तत्वें आपल्या शरिराच्या इंद्रियांचें व्यापार चालवित असतात. प्रत्यक्ष आपल्याला दाखवतां येत नसतें, तरी त्यांच्या अस्तित्वावरून हीं तत्वें आहेत असें समजतां येतें. हीं तीन तत्वें कशीं कार्यें करतात, हें आपण साधें एखादें नेहमींच्या व्यवहारांतलें उदाहरण (**तापाचें**) पाहिलें म्हणजे ध्यानांत येतें. एखाद्या रोग्याचा ताप अमुक वेळां कमी होतो, अमुक वेळां जास्त होतो हा फेरबदल कां होतो, हें वर सांगितलेल्या तत्वांचा प्रबळपणाबद्दलची माहिती असली म्हणजे चटकन समजून येतें, शिवाय त्याप्रमाणें चिकित्सा केली म्हणजे रोग्याला गुण येतो. **कित्येक नामांकित अनुभवी वैद्य ज्यांना शरिर इंद्रिया विज्ञान शास्त्राचा गंध नाहीं ते ह्या तत्वांवर आपली चिकित्सा यशस्वी करूं शकतात**; व त्याच्याबरोबर आधुनिक इंद्रिय विज्ञान शास्त्राचें ज्ञान असलें तर पूर्ण चिकित्सा होऊन रोग्याला फायदा होतो असें अनुभवास येतें. या माहितीमुळें कोणत्या पदार्थांत कोणतें तत्व आहे हेंही समजून येतें. अलिकडच्या शास्त्रकारांनीं प्रत्येक इंद्रियांचीं कार्यें काय हें सांगितलेलें आहे. परंतु

हीं कार्ये कोणाकडून चालतात हें अद्याप सिद्ध झालेलें नाहीं; ह्या सर्वांवर ह्या तीन तत्वांचा अंमल चालतो व ह्या तत्त्वांमध्यें कमी जास्ती फरक झाला म्हणजे मनुष्य रोगी बनतो. ह्या तीन तत्वांमुळें क्वीनाइनसारखें पित्त वाढवणारें औषध पित्तप्रकृतीच्या रोग्यांचें कसें नुकसान करतें व तेंच कफ प्रकृतिच्या माणसाला फायदा कसें देतें हें समजून येतें. ताक पिण्याची शिफारस प्रत्येक रोग्याला अलिकडे करण्यांत येतें. कफ प्रकृतिच्या माणसाला ताक दिलें असतां खोकला, सर्दी व एखादे वेळीं तापही येतो. तेंच पित्त प्रकृतिला फायदेशीर होतें. हमेश होणारे सूक्ष्म फरक, त्यांचे उत्तर फक्त त्रिदोष पद्धतीच समाधानकारक देऊं शकते. आहारशास्त्राशीं यांचा निकट संबंध असल्यामुळें या पद्धतीचा या स्वतंत्र प्रकरणांत उल्लेख करावा लागला. अनुपान म्हणजे एखादें औषध ज्यामधून द्यावयाचें तें उदा०—मध, तूप, आल्याचा रस वगैरे या अनुपानां मुळें विशिष्ट प्रकृतीच्या माणसाला जें औषध द्यावयाचें तें रोगाच्या अगर प्रकृतीच्या विरुद्ध असलें तरी विरुद्ध अनुपानामुळें ते गुण बदलतां येतात. ही पद्धति चिरकालीन असल्यामुळें आज आमचा आयुर्वेद जिवंत राहिला आहे याचें कोणालाही कौतुकच वाटेल.

प्रकरण १० वें.

आहार व धर्म.

मनुष्य प्राणी जन्माला आला म्हणजे त्याला तीन अवस्थेमधून जावें लागतें. बाल्यावस्था, तारुण्यावस्था व वृद्धावस्था व या प्रमाणेंच ब्रह्मचर्याश्रम, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम व संन्यासाश्रम ह्या अवस्था कल्पिलेल्या आहेत. ब्रह्मचर्यामध्यें शिक्षण होतें, गृहस्थाश्रमामध्यें, लग्न मुलें, संसाराचें जाळें मागें लागतें, त्यांतून पार पडण्याचें म्हणजे वानप्रस्थाश्रम; व शेवटीं संन्यासाश्रम. कोणाचाही धर्म पाहिला, मग तो हिंदुधर्म अगर ख्रिश्चनधर्म असो, प्रत्येक धर्माची शिकवण, आपली आत्मिक उन्नति कशी करून घ्यावी, हेंच शिकविते. साधी रहाणी व उच्च विचारसरणी हेंच प्रत्येक धर्माचें तत्व आहे. परंतु आज

धर्म व ईश्वर आम्हीं काखेंत मारला आहे व आपण करूं ती पूर्व दिशा; खाना, पीना, मजा करना, हेंच तत्व साध्य करण्यासाठीं प्रत्येकजण धडपड करीत असतो. प्रत्येकाला सौख्य पाहिजे असतें व ह्यांमध्येंच सौख्य आहे, असें आरंभीं वाटतें, परंतु कांहीं कालानें हा भ्रम दूर होऊन सुख जें आपण मानतों तेंच दुःख आहे व दुःख तेंच सुख आहे, असें अनुभवाला येऊं लागतें. सुख व दुःखाची व्याख्या करणें अत्यंत कठीण आहे. सुख कोणाला नको असतें, असा प्राणी सांपडणें विरळा. अमुक एक वस्तु प्राप्त झाली म्हणजे सौख्य होईल, अमुक इच्छा तृप्त झाली म्हणजे पुरे झालें, असे विचार करणारे व त्यांत आनंद मारणारे लोक थोडेच सांपडतात. गीतेमध्यें मनुष्यांच्या तीन प्रकृति सांगितल्या आहेत, त्यांचें वैद्यक ग्रंथातूनही वर्णन आढळतें व तें मागें एका प्रकरणांत सांगितलें आहेच. ईश्वरावर—त्या जगन्नियंत्या प्रभुवर विश्वास ठेऊन जी जी परिस्थिती प्राप्त होईल, त्यांतच ईश्वर करतो तें बऱ्या-करितां करितो अशा प्रकारची भावना मनांशीं अहर्निश बाळगणें व त्याचें नेहमीं नामस्मरण करणें, अशा व्यक्तीला समाधान व सौख्य काय आहे हें समजून येतें. ह्या गोष्टी लिहिण्याला सोप्या असल्या तरी प्रत्यक्ष प्रसंग आला म्हणजे आपलें मन डगमगून जातें व हीं तत्वें मागें पडतात; परंतु त्यांच्या बरोबर,

एखाद्या व्यक्तीला अगर कुटुंबाला साधुसंतांचें पाठबळ असेल, त्यांनीं दिलेली उपासना त्या व्यक्तीकडून नियमितपणें पार पडत असेल, तर या संसारी मार्गांत वाटेल तेवढ्या अडचणी आल्या तरी त्यांत त्याला सहाय्य मिळून तो पार पडून जातो.

इंग्रजी शिक्षणामुळें धर्मावर, साधुसंतांवर, पूर्वजांच्या वचनांवर आमची श्रद्धा नाहींशी झालेली आहे व भलते सलते तर्क लढवून नास्तिक प्रश्नाचे विचार करण्याची प्रथा मात्र वाढत चाललेली आहे. परंतु अशा व्यक्तींना यामध्यें अहंपणा जरी वाटला, तरी त्यांना समाधान ही चीज काय आहे, व ती मिळत नसावी असें म्हणणें भाग पडतें. देवळांत जाऊन काय होतें, मूर्तिपूजा करून काय होतें, पोथी वाचून काय होतें, संध्या करून काय होतें अशा तऱ्हेचे तर्कटी विचार अलीकडच्या सुशिक्षित पुढाऱ्यांमध्यें आढळून येतात, परंतु याला उत्तर द्याय-

याचें म्हणजे तें ह्या गोष्टी केल्याशिवाय समजणार नाहीं एवढेंच म्हणतां येईल. ज्या गोष्टी अनुभवानें प्रत्येकाच्या मनाला पटत असतात. त्या कितीही लिहिलें, वाद केला तरी थोड्याच पटणार ? आपण नेहमीं पहातों. शाळेमध्यें असणारे विचार, शाळा सुटल्यानंतरचे विचार, नोकरी, संसार वगैरेमध्यें पडल्यानंतरचे विचार, अडचणी आल्यानंतरचे विचार कसे पालटत जातात, यावरून प्रत्येक गोष्टीला अनुभवाची जोड असल्याशिवाय पटणार नाहीं हें उघड होतें. असो. अशा प्रकारचे विचार मनुष्य ज्याप्रमाणें अन्न खातो त्याप्रमाणें बनत असतात. खाण्याचा धर्माशीं निकट संबंध आहे. सात्त्विकपणा, परलोकांविषयीं आवड, आत्मोन्नति, दुसऱ्याचें चांगलें करण्याची इच्छा वगैरे गोष्टी खाण्यावरच अवलंबून असतात. तेलाचे तळलेले पदार्थ, उत्तेजक पेयें, वगैरे घेतल्यानें पोट बिघडतें, त्यामुळें मज्जातंतूवर परिणाम होतो व त्याचा मनावर परिणाम होऊन इंद्रियांमध्यें बिघाड होतो. पोटामध्यें वायु धरणें, मलावरोध, अन्न कुजणें, वगैरे गोष्टी आत्मिक उन्नतीच्या आड येत असतात. अशा तऱ्हेच्या अन्नानें मनाला स्वस्थता येत नाहीं तर चंचलता येते; थोडक्यांत म्हणावयाचें म्हणजे एकाद्याच्या पायाच्या बोटाला इजा झाली असेल व त्याच्या पायांत घट्ट बुट घातला व त्याला हंसावयास सांगितलें तर हें जितकें शक्य आहे तद्वतच वरील प्रकारच्या अन्नामुळें होणाऱ्या व्यक्तीची स्थिति आहे. ही आत्मिक उन्नति करून घेण्याचें काम सोपें नाहीं. एकाद्याला वाटेल तसें आपलें शरीर, दंड वगैरे व्यायामामुळें वाढवितां येतें, त्याप्रमाणें हा मार्ग नाहीं. याला **ईश्वरीकृपाच** असावी लागते. ही ईश्वराची कृपा गरीब काय किंवा श्रीमंत काय त्याच्या दरबारीं दोघेही सारखेच असतात, ही कृपा प्राप्त होण्याची इच्छा करणाराला आनंदी मन, सत्य, न्यायबुद्धि, सर्वाभूतीं सारखें प्रेम या गोष्टींची आवश्यकता लागते. मनाची शक्ति कोणच्या प्रकारची आहे हें यावरून कळून येतें. एखाद्याला मारावयाचें असलें तर ज्याप्रमाणें शरीर सुदृढ पाहिजे व ती शक्ति स्नायूच्या द्वारें कळून येते, त्याचप्रमाणें ही आत्मिक शक्ति मनांवरून कळून येते. मनाची शक्ति वाढवण्याकरितां शरिरही सुदृढ पाहिजे. मनाची जागा मेंदू आहे असें कोणी कल्पना करतात, परंतु अद्याप निश्चित झालेलें नाहीं. मनाचें अस्तित्व त्याच्या कार्यावरून समजून येतें. हें मन शवच्छेदन केलें असतां सांप-

डत नाहीं. असो. तात्पर्य काय या दोन्ही गोष्टी प्राप्त होण्याकरितां अन्नाची जरूरी लागते. आपण ज्याप्रमाणें अन्न खातों, त्याप्रमाणें आपले विचार व शरीर हीं बनत असतात. मांसाहारी इसम वनस्पत्याहारी वर्गापेक्षां तामसी असतो. उत्तेजक पदार्थ, तेलकट प्रदार्थ खाणारा मनुष्य रागीट, तामसी, अविचारी असतो. तसा सात्विक आहार, दूध, भात, चपाती वगैरे खाणारा मनुष्य स्वभावानें थंड व विचारी असतो. मनुष्य काय खातो, त्याची राहणी कशी आहे, स्वभाव काय असावा, हें त्याच्या अन्नांच्या जातींवरून समजून येईल.

आत्मा किंवा ईश्वराचें तत्त्व हें प्रत्येकाच्या शरीरांत असतें. हें कायम रहाण्याकरितां शरीर पवित्र राखलें पाहिजे. हिंदुधर्माचेंच काय, पण प्रत्येक धर्माचें वैशिष्ट्य आत्मोन्नतींत सांठवलेलें आहे, त्यांतच खरें सुख व समाधान आहे. जेवणावर जेवण करणें, एकसारखें खात बसणें, यामुळें इंद्रियें वाजवीपेक्षां फाजील उत्तेजित होत असतात व त्याचा परिणाम शरिराला भोगावा लागतो. आयुष्य क्षीण होतें व अकालीं मृत्यू येतो. मसालेदार पदार्थ, चहा, दारु, ह्यामुळें मज्जातंतुचीं केंद्रें उत्तेजित होत असतात, यामुळें धातुविकार जडतात, मैथुनेच्छा वाढते व जरावस्था प्राप्त होते, मन चंचल होतें, मन चंचल झाल्यामुळें, ईश्वराकडे लक्ष लागत नाहीं. अलीकडच्या चळवळी आधिभौतिक (Materialism) असल्यामुळें, मजा कशी मारणें, संतति प्रतिबंध कसा करणें, या तऱ्हेचें वाङ्मय व शिकवण चालू आहे, परंतु याला कारण म्हणजे उत्तेजक पदार्थच होत. उत्तेजक पदार्थांमुळें, मज्जातंतुचें कार्य वाढतें, व त्याचा परिणाम विशेषतः तरूण जोडप्यांना भोगावा लागतो. बरें अशा तऱ्हेच्या वर्गाला समाधान ही चीज काय आहे हें त्याच्या गांवींहा नसते. मांसाहार करावा कीं वनस्पत्याहार करावा, या गोष्टी प्रत्येकानें सोडवल्या पाहिजेत. दुध व अंडी, हा रसायनशास्त्रदृष्ट्या प्रत्येकाला आहार पुरेसा होतो, परंतु ज्या अंड्यामध्यें प्राण आहे, अशी वस्तु खाणें सुधारकांशिवाय कोणाला पटेल असें वाटत नाहीं. शरीर गलेलठ्ठ करणें हा कोणत्याही धर्माचा अंतिम मार्ग नाहीं. आपण ज्याप्रमाणें पेरतों त्याप्रमाणें त्याचें फळ मिळतें. तारुण्यावस्थेमध्यें योग्य तें आचरण ठेवलें, आहार सात्विक प्रकारचा ठेवला तर वृद्धावस्थेमध्यें त्रास होत नाहीं. परंतु तो काल व्यसनामध्यें

गेलेला असला तर भावि परिणाम दुःखाचे झाल्यास नवल काय ? आमच्या पूर्वजांचे मार्ग आजच्या तरुण पिढीला पटत नसले, (व ते वयमानांप्रमाणें पटत नाहींत.) तरी अनुभवसिद्ध ज्ञानांचे सिद्धांत सहसा खोटे ठरत नाहींत. कोणतीही गोष्ट ठरवतांना आत्मोन्नतीकडे लक्ष देऊन त्याप्रमाणें आपला आहार विहार प्रत्येक व्यक्ति आचरणांत आणील, व ईश्वरावर भार टाकून त्याचें अहर्निश नामस्मरण करीत राहील तर त्या व्यक्तीला सुख म्हणजे काय, मनाची शांति कशाला म्हणतात, हें आपोआप कळून येईल व यामुळेंच आहार व धर्म ह्यांची परस्पर कशी सांगड आहे हेंहि पण समजून येईल.

प्रकरण ११ वें

बालकांचा आहार



जन्माला येणारें लहान मूल, याची जोपासना चांगल्या तऱ्हेनें करण्याची जबाबदारी प्रत्येक आईबापांवर असते. अन्न कोणतें द्यावें कसें द्यावें यांचें बालकडू आपणच सुरू करीत असतों. लहान मुलांचें अन्न म्हणजे दूध हें होय. (याची विस्तारपूर्वक माहिती बालसंगोपन ह्या पुस्तकांत दिलेली आहे) हें दूध मुलांना आरंभापासून कसें मिळेल यासंबंधीं प्रत्येक मातेनें गरोदरपणांत काळजी बाळगली पाहिजे. चहा पिणाऱ्या स्त्रियांमध्यें कमी दूध उत्पन्न होतें असा अनुभव आहे, चहा मधील टॅनिक असिडचा हा परिणाम असावा असें वाटतें. स्तनांमधील दूध वाहण्यासाठीं, ज्यामध्यें सिग्धपणा चरबी युक्त द्रव्यें आहेत असे हलके पदार्थ खाणें, पचेल अशा प्रमाणांत खाल्ले पाहिजेत. गरोदरपणांत स्त्रियांची वागणूक ज्या प्रकारें असेल, त्याप्रमाणें मुलांचा स्वभाव बनत असतो. तात्पर्य काय, खरी जबाबदारी गर्भधारण झाल्यापासूनच सुरू होते. मनाचा ताबा शरीरावर आहे, परंतु आम्हीं शरिराचा ताबा मनावर व वागणुकीवर आहे असें धरून चालतों असें एका प्रख्यात डॉ. जेनगेनबच, एम्. डी. यांचें मत आहे. शरीराची योग्य वाढ व्हावयास कोणत्या विशिष्ट अन्नाची

जरूरी आहे ? लहान मुलांची वाढ होण्याला आईच्या दुधाची बरोबरी करणारें दुसरें कोणतेंही उत्तम अन्न नाहीं. परंतु आम्हीं सुधारलेले लोक, मातेच्या सौंदर्यामध्यें कमीपणा येईल म्हणून तिचें दूध न देतां एखादी दाई अगर कंडेसण्डमिल्कचा डबा देत असतों. खरें जिव्हाळ्याचें प्रेम असल्याशिवाय स्तनाची धार सुटणार नाहीं. **मातृप्रेमाची सर इतर कितीहि दाया ठेवल्या तरी येणार नाहीं.** कृत्रिम प्रेमाचा परिणाम मुलांच्या स्वभावावर होत असतो, व अशीं मुलें आपल्या आईबापांच्या इच्छेविरुद्ध वागणारीं आढळतात. मुलानें एकदां स्तनपान केलें, म्हणजे कांहीं तासांनीं स्तन पुनः भरून जातो. प्रत्येक मातेनें मुलाला १० मिनिटेंपर्यंत स्तनांला लावावें व नंतर हातानें दाबून स्तनांतील अवशिष्ट दूध चमचानें पाजावें. पहिल्या प्रथम थोडेंसे थेंबच दूध सांपडतें व यानंतर संवयीनें १ औंसपर्यंतहि दूध मिळतें. स्तन पूर्ण रिकामा झाला म्हणजेच पुनः दूध जास्त उत्तम तऱ्हेनें उत्पन्न होतें. ज्या बाईला दूध मुळींच येत नसेल अगर थोडें येत असेल तिनें या प्रकारची संवई चालू ठेवल्यास दूध हळुं हळूं येऊं लागतें. यांत जर निराशा झाली तरच गाईच्या दुधाचा उपयोग करावा.

डब्यांतील दुधाचा उपयोग सर्रास सर्व मुलांना लागू पडत नाहीं. कित्येकांना जुलाब होऊं लागतात, शिवाय मुडदुसा (Rickets) चे विकारहि होतात. आईचें दूध मिळत नाहीं मग काय द्यावें हा साहजिकच प्रश्न येतो. गाईचें दूध हें काम चांगलें करतें. हें दूध तापवून वरील साय काढून त्यामध्यें गरम पाणी मिळवावें. कच्चें दूध आंतील स्निग्ध द्रव्यांमुळें (Fats) पचत नाहीं तेव्हां दूध तापवून देणें बरें. दुधाची सुरवात संवयीप्रमाणें करावी. २॥ तोळे साय काढलेलें दूध ५ तोळे पाणी व १ पौंड दूधांमध्यें १। तोळा दुधांतील साखर मिळवावी. हें दिवसाचें प्रमाण झालें. ज्या मुलांचें वजन ५ पौंड ७ पौंड अगर ९ पौंड असेल, त्यांना त्यांना ५ औंस, ७ औंस, ९ औंस साइशिवाय दूध, १२॥, १७॥ किंवा २२॥ औंस पाणी व $\frac{६}{८}$, $\frac{७}{८}$, १॥ औंस मिल्क शुगर याप्रमाणें घालावी, याप्रमाणें दूध बनवून ५ मिनिटें पर्यंत तापवावें हें दूध ७ बाटल्यांमध्यें भरून ठेवावें व ३–३ तासांनीं प्रत्येक बाटलींतून दिवसांतून द्यावें. व रात्रीं ४–४ तासानीं द्यावें. बाटलींत जें दूध शिल्लक राहील तें फेंकून द्यावें.

ज्या मुलांना आईचें दूध मधून मधून मिळत असेल, त्यांना वर दिलेल्या दुधामध्यें निम्मा फरक करावा. मुलाला पोटांत कळ येऊन जुलाब होत असतील तर मिल्क शुगर कमी करावी. दह्यासारखे जुलाब होत असतील तर पाण्याच्या ऐवजीं जवाचें पाणी गरम करून दुधांत मिळवावें व नंतर दूध तापवावें.

अशा प्रकारें दूध पचूं लागल्यानंतर पाणी कमी कमी करीत आणावें. दुधांत पाणी घातलें नाहीं म्हणजे मुलांना लागणारीं प्रोटीन व स्निग्ध द्रव्यें आपोआपच मिळूं लागतील. साधारणपणें कल्पना येण्याकरितां वरील प्रमाणें दिलीं आहेत. शहरांसारख्या ठिकाणीं प्रत्येक मुलाला एकच प्रमाण चालूं शकत नाहीं. तें मुलांच्या पचनशक्तीवर व जुलाब होण्यांवर प्रत्येकानें ठरविलें पाहिजे. आईच्या दुधाची योग्यता कोणत्याहि दुधाला येणार नाहीं, यांकरितां प्रत्येक मातेनें सुज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्यानें गरोदरपणांत पौष्टीक, हलके व पचन होणारे, ज्यामुळें आपल्या मुलांची आबाळ होणार नाहीं असे पदार्थ सेवन करावेत.

प्रकरण १२ वें

बालकांविषयीं विशेष दोन शब्द

बालकांचा आहार व त्यांची शुश्रूषा यांचा अन्योन्य निकट संबंध असल्यामुळें या ठिकाणीं तत्संबंधीं दोन शब्द लिहिणें जरूर आहे.

लहान मुलांची शुश्रूषा करण्याचें काम अत्यंत कठीण आहे. अलीकडे स्त्रीपुरुषांना देण्यांत येणारें शिक्षण सदोष असल्यामुळें, शहरामध्यें नाइलाजानें रहाणाऱ्या जोडप्यांना या विषयाची विशेष माहिती नसते. पूर्वीच्या काळीं घरांत वृद्ध माणसें असल्यामुळें नूतन पुत्ररत्न प्रसवणाऱ्या स्त्रीवर त्याची जबाबदारी नसे. मूल आजारी पडलें तरी डॉक्टर वैद्यांची जरुरी न लागतां परस्पर वडील माणसें घरगुती उपाय करून रोग निवारण करीत असत. कालमहात्म्याप्रमाणें तो काल गेला, स्वतंत्र वृत्तीनें रहाणाऱ्या नूतन जोडप्यांना मुलांच्या शुश्रूषेचें

काम पडल्यावर अज्ञानामुळें जी त्यांची गडबड व मनाची त्रेधा उडते व प्रसंगावधान रहात नाहीं, याचा अनुभव वैद्यकीय धंद्यामध्यें नेहमीं येत असतो. शिशुसप्ताहानें थोडें बहुत कार्य केलेलेंच आहे; परंतु या सुधारकांनीं आपल्या देश, चालीरीतिचा विचार करून आपला मार्ग आंखला असता व पाश्चिमात्यांच्या वागणुकीचा संस्कार आमच्या देशांतील तरुण स्त्रीपुरुषांवर लादला नसता तर यापेक्षांहि त्याचें इष्टफल दृष्टोत्पत्तीस आलें असतें. असो. नूतन बालकाचा जन्म झाल्यानंतर त्याची काळजी घेणें हें पहिलें काम होय. घरांत दाई अगर म्हातारीं माणसें असतील, तर त्यांना मुलांचें अंग कसें धुवावें हें माहित असतें; परंतु त्यांना कपडे कसे घालावेत हें माहित नसतें. कारण पुष्कळ स्त्रिया आपल्या मुलांना घट्ट कपडे घालतात. नूतन बालकाचें शरीर अत्यंत नाजुक असल्यामुळें या कपडयांच्या घट्टपणामुळें शरिरामध्यें फरक होण्याचा संभव असतो. मूल चांगलें दिसावें, म्हणून कांहीं स्त्रिया सेफ्टीपिन्स अगर टांचण्या लावून मुलांचे अंग गुरफटून टाकतात. यामुळें रुधिराभिसरणाला व्यत्यय येतो. हे घट्ट कपडे दिवसा व रात्रीं घालण्यांत येतात. मुलाच्या आईला वाटतें, आपलें मूल नाजुक आहे, त्याला थंडी होईल, म्हणून शक्य तेवढें त्याचें अंग गुंडाळलेलें असलेलें बरें, या कारणामुळें बरींच मुलें पाळण्यांत असतांना रडतात, पाय इकडे तिकडे करतात व कपड्याशिवाय अंगावर असलेलें पांघरूण उडवून देतात; साधारणतः लहान मुलांना ऊब राखण्यासाठीं जास्त कपड्यांची जरुरी आहे अशी सार्वत्रिक समज आहे, परंतु ती चुकीची आहे असें म्हणावें लागतें. साधारणतः स्त्रीनें आपलें उष्णतामान थरमामिटर लावून पाहिलें असतां ९८-४ असतें, म्हाताऱ्या माणसांत व लहान मुलांत हें कमी आढळतें. याकरितां उष्णतेचें प्रमाण बरोबर राहण्याकरितां दोघांना कपड्याची जरुरी जास्त लागते. पशुपक्ष्यादि प्राणिमात्रांकडे लक्ष दिलें असतां ईश्वरानें त्यांची उष्णता कायम राखण्याकरितां आपल्यासारखे त्यांना कपडे दिलेले नाहींत. मेंढीचें संरक्षण तिच्यावर असलेल्या लोंकरीनें होतें. कुत्रे, घोडे, गाई यांच्या अंगावर केसांचें आवरण असतें. मुलें व वृद्ध माणसें यांच्या उष्णतेचें मान बघतां, लहान मुलांमध्यें उष्णता कमी असते व तेवढीच उष्णता म्हाताऱ्या माणसांत असते, परंतु उतार वयांतील उष्णता नेहमींच्या उष्णतेच्या मानानें

कमी झालेली असते व याला कारणें आपल्या वाईट संवयी हींच होत. ही दोघांमध्यें होणारी कमी जास्त उष्णता व्यवस्थित ठेवणें हें आपलें मुख्य काम आहे. प्रत्येक आईनें आपलें मूल सकाळीं उठून पाहिलें तर त्याच्या अंगावरचें पांघरूण बाजूला झालेलें आढळेल. रात्रीं मूल जर झोंपेंत असलें तरी तें श्रमानें पांघरूण काढत आहे असें दिसेल. याची कारणें काय याचा कोणी विचार करतो का ? आपणहि कधीं रात्रीं झोंपेंत अंगावरील पांघरूण काढून टाकतों. आपण हें पांघरूण घेतों हें थंडी वाजते म्हणून घेत नाहीं तर संवयं असते म्हणून; परंतु निसर्गाच्या नियमानें त्याची जरुरी नसते. जीं आईबाप आपलीं मुलें असे कपडे घालून निजवतात त्यांनीं दोन तीन तासांनीं उठून पहावें, त्यांना कपाळावर घाम आलेला दिसेल, हा घाम उष्णता कोंडल्यामुळेंच आलेला असतो. अननुभवी तरुण स्त्री पुरुषांना याचें कारण चटकन लक्षांत येत नाहीं, त्यामुळें घाबरून जाऊन दुसऱ्या दिवशीं मुलाला ताप आला असावा असें समजून डॉक्टरकडे जातात. परंतु हें कां होतें याचा कोणी विचार करीत नाहीं. असें होत असतां रात्रीच्या वेळीं आईनें न्याहाळून पहावें, ज्यावेळीं मूल पाय झाडत असतें, इकडे तिकडे वळत असतें, त्यावेळीं याचें कारण आपण अंगावर घातलेले घट्ट कपडे होत असें सूज्ञ आईनें समजून त्याप्रमाणें कपडे काढून टाकावेत. हालचाल बंद होईपर्यंत—स्वस्थ झोंपेपर्यंत असें करावें. यावरून लहान मुलाला कपडे किती लागतात याची जाणीव होईल. कपडे अंगांत अशा प्रकारचे पाहिजेत कीं, त्यांनीं रुधिराभिसरणाला व्यत्यय येऊं नये. कांहीं स्त्रिया आपल्या मुलांचा वरील भाग झांकून टाकतात व फक्त पाय उघडे ठेवतात; परंतु यामुळें शरिराच्या उष्णतेमध्यें फरक होतो. म्हणून रक्त बरोबर वहात नाहीं. उदाहरणार्थ पाय लोंकरी सारख्या उबदार कपड्यांनीं झांकून टाकले तर रक्त वरच्या भागापेक्षां जास्ती येईल. याच्या उलट, फुफ्फुसें, छाती, यकृत, पोट, हृदय, डोकें, हें जर त्या प्रमाणेंच झांकलें तर या ठिकाणीं रक्ताचा ओघ वाढून पाय थंड होतील, म्हणजे खालच्या भागांत रक्त जाणें कमी होईल. लहान मुलांमध्यें, आंकडी सारखे विकार हे कां होतात या संबंधीं धोरण बाळगलें पाहिजे. सुधारणा या नांवाखालीं आपलीं मुलें गुलजार दिसावीं म्हणून जे आपण कपडे घालतों ते आरोग्य शास्त्राच्या तत्त्वांवर आहेत किंवा फॅशन

आहे, व ह्या फॅशन आपल्या मुलांच्या शरीर प्रकृतींचें नुकसान कसें करतात याचा ज्या त्या सुज्ञ आईबापांनीं अवश्य विचार करावा.

आतां मुलांना अन्न कोणचें द्यावें याचा विचार करूं. शक्य तोंपर्यंत आईची प्रकृति सुदृढ असेल तर मुलाला कृत्रिम दूध, अगर दाईचें दूध पाजूं नये. आईची योग्यता धर्मांत सर्वांपेक्षां अधिक सांगितलेली आहे. अलीकडे श्रीमंत घराण्यांत मुलाला आई अंगावर पाजत नसून तें काम दाईवर सोपवलें जातें. मुल अंगावर पिण्यामुळें आपल्या सौंदर्याला काळिमा येतो, व कमीपणा वाटतो. फॅशन बिघडते असें समजूनच कीं काय हें काम दाईवरच सोंपविलें जातें, परंतु मातृहृदय व दाईचें पैशानें विकत घेतलेलें हृदय यांत फरक असतो. दाईचे गुण मुलांत उतरतात व यामुळें एखाद्या श्रीमंताच्या मुलाची वागणूक पाहिली असतां बापाला अगर घराण्याला न शोभणारी होते. कारण हे सर्व गुण त्याला दुधाच्या द्वारें बाधक होतात. आईची प्रकृति बरी नसेल तर मुलाला गाईचें दूध देणें चांगलें. बकरीचें दूधहि मुलाला देतात. अलीकडे निरनिराळ्या तऱ्हेचे परदेशी दुधाचे डबे निघालेले आहेत, त्यापैकीं कांहींचा उपयोग थोडयाफार मुलांना चांगला होतो, परंतु ताजें व शिळें यांत जो फरक आहे, तो यांत असणारच. लहान मुलांना आंघोळ घालणें, हेंहि काम महत्त्वाचें आहे. जर मुलाची प्रकृति चांगली असेल तर रोज सकाळीं ८-९ च्या सुमारास गोडें तेल सर्वांगाला लावून अंग चोळून आंघोळ घालावी. मुलें या वेळीं फार रडत असतात परंतु तिकडे कानाडोळा करावा. मूल जर अशक्त असेल, अंगावर मांस कमी असेल तर एक दिवासा आड आंघोळ घालावी. आंघोळ एखादे वेळीं घालण्यांत आली नाहीं तर गोडें तेल लावून त्यांचें अंग मृदु हातानें मर्दन करावें. गोडें तेल लावण्याची रीत आपल्या हाडीं मासीं खिळलेली आहे, परंतु अलीकडच्या सुशिक्षित स्त्रियांना गोड्या तेलाचे गुणदोष माहित असण्याचा व तें वासाचें नसल्यामुळें तिटकारा होण्याचा संभव आहे. परंतु लहान मुलांना ह्या तेलासारखें तेल अंगांतील स्निग्ध द्रव्य वाढण्याला दुसरें नाहीं. लहान मुलांना सकाळच्या वेळीं अगर संध्याकाळीं घराच्या आसपास उघड्या हवेंत फिरवावें, आपण स्नायूंची वाढ होण्यास अंग रगडणें वगैरे क्रिया

करतो, त्याप्रमाणें लहान मुलांच्या स्नायूंची वाढ होण्यास जरूरी असते, याकरितां त्यांचें अंगहि रगडलें म्हणजे मुलांना हुषारी वाटते. लहान मुलांना इकडे तिकडे बागडण्याची संवय असते, त्याचप्रमाणें पशुपक्षांच्या गोष्टी ऐकण्याची संवय असते. अशा लहान मुलांना त्यांच्या आईबापांनीं मनोरंजक गोष्टी सांगून त्यांचें मन रमेल असें करावें, मातीमध्यें खेळून आपले हात व कपडे खराब न करतील याची काळजी बाळगावी, कित्येक मुलांना मांजरें, कुत्रीं आवडतात तीं त्यांना प्रिय असतात. प्रेमानें त्याचप्रमाणें गोड बोलण्यानें सर्व जग वश होतें. प्रेमाची किंमत पैशापेक्षां जास्त आहे. पैसा मिळूं शकेल परंतु प्रेम मिळणार नाहीं याकरितां आपल्या मुलांना प्रत्येक आई-बापानें प्रेम करण्यास शिकवावें. आपलीं मुलें शहाणीं होण्यापेक्षां जर त्यांच्यांत समाजामध्यें गोड बोलून प्रेम संपादन करण्याची कला प्राप्त होईल तर हींच मुलें महात्माजी म्हणतात त्याप्रमाणें देशकार्याला उपयोगी पडतील. प्रेम हा वापरलेला शब्द खोल आहे. ही कला अवगत झाल्यास त्यांना शत्रू सुद्धां वश करून घेतां येतील. ज्या वेळीं तुम्हीं म्हातारे व्हाल त्याच वेळीं हींच मुलें तुमच्या उपयोगी पडतील. लहान मुलांना कोणच्याही प्रकारची विषबाधा न होईल याबद्दल खबरदारी घ्यावी. हें विष मुलांना आईच्या स्तनाला जर व्रण झाला अगर मुलाचा दांत लागला तर दूध ओढतेवेळीं बाधा होण्याचा संभव असतो. मुलांच्या बेंबींभोंवतीं बांधण्यांत येणारे व आंगावर घातलेले कपडे घाण होण्याचा संभव असतो. हे न धुतल्यास त्याच्या संसर्गानें बाधा होते. नैसर्गिकपणें प्रत्येक मूल जें हातांत मिळेल तें तोंडांत घालीत असतें. रंगीत बाहुल्या, खेळणी यांचा रंग तोंडांत जाऊन त्यापासूनही विकार होण्याचा संभव असतो. कित्येक नूतन स्त्रियांना मूल रडतें असें पाहून वारंवार पाजण्याची संवय असते. मूल कां रडतें इकडे न बघतां उलटें वारंवार पाजल्यामुळें अतिशय दूध पिण्यांत आल्यानें तें पचत नाहीं. अननुभवामुळें काय होतें इकडे साधारण लक्ष दिलें जात नाहीं व विचारहि केला जात नाहीं. जरा सर्दी झाली, पोटांत दुखूं लागलें, किंवा वारंवार जुलाब होऊं लागले तर कारण न शोधतां ताबडतोब डॉक्टर बोलावला जातो. याबद्दल लेखक आईबापांना दोष देत नाहीं, मुलाला होणारे विकार बहुतेक आईपासूनच होतात. त्यावेळीं आईनें खाण्यापिण्यांत, त्याप्रमाणें मुलाला दूध देण्यांत काळजी बाळ-

गली म्हणजे हे विकार कमी होतात. कांहीं आईबाप रागीट असतात. ऑफिसच्या कामाची दगदग असते, त्यामुळें मन व्यग्र झालेलें असतें, घरीं आल्यावर मूल रडत असल्यास त्यावर राग काढला जातो. तेव्हां अशा आईबापांनीं मुलाला शिक्षा करणें झाल्यास खालील गोष्टी लक्षांत ठेवाव्यात. डोक्यावर मारूं नये, कदाचित फटका जोराचा बसल्यास मेंदूवर परिणाम होऊन मूल वेडें बनतें. कानावर मारल्यास कान वाहूं लागतो. अगर ऐकूं येत नाहींसें होतें. काठीनें मारल्यानें रक्तवाहिन्यांवर परिणाम होऊन माराची जागा काळी पडते. अंधारांत खोलींत कोंडून ठेऊं नये. अशा प्रकारांनीं मुलांच्या मनावर परिणाम होऊन फेपरें आंकडी सारखे विकार होतात. कित्येक मुलांना बागुल बोवा आला म्हणून भिववितात परंतु हीच वाईट संवय भावी आयुष्यांत धाडसाच्या कामीं आडवी येते. सूज्ञ आईबापांनीं आपल्या मुलांना न मारतां गोड शब्दानें शिक्षण द्यावें अगर सांगावें. असो. लहान मुलांसंबंधीं जें सांगावयाचें तें थोडक्यांत सांगितलेलें आहे. ही माहिती जुन्या पिढीला नवीन नाहीं, परंतु नूतन तरुण सुशिक्षित स्त्री-पुरुषांना अपरचित असल्यामुळें मुद्दाम दिलेली आहे.

प्रकरण १३ वें

शाळा व आहार



मुलाला अगर मुलीला ५ वें अगर ६ वें वर्ष लागलें, म्हणजे आईबापांची मुलाला शाळेंत डांबून टाकण्याची धडपड सुरू होते. आपल्या राजकर्त्यांमुळें इंग्रजी भाषा आवश्यक असल्यामुळें शिक्षणामध्यें बराच काल जातो. लहान मुलांचा हा काल अत्यंत महत्त्वाचा आहे. या कालांत शरीराची व बुद्धीची वाढ होत असते याकरितां त्यांना योग्य तें अन्न मिळतें किंवा नाहीं, शिक्षणाचा परिणाम शरीरावर होतो किंवा काय इकडे अवश्य लक्ष दिलें पाहिजे. शरीर व बुद्धि हीं प्रत्येकाचीं सारखीं नसल्यामुळें, प्रत्येक आईबापानें आपल्या मुलांच्या कलांकडे लक्ष देऊन त्याप्रमाणें त्याला शिक्षण दिलें पाहिजे. आज प्रत्येक आईबापांची

मनोवृत्ति पाहिली म्हणजे मुलांचा कल एका गोष्टीकडे असतो व आईबाप आपल्या इच्छेप्रमाणें त्याला शिक्षण देत असतात, याचा परिणाम दोघांनाही भोगावा लागतो; त्याबरोबरच आमची शिक्षण पद्धति ही अठरा धान्यांचें कडबोळें असल्यामुळें विशिष्ट विषयांची आवड असणाऱ्या विद्यार्थ्यांस इतर विषयांत गति चालत नसल्यामुळें अर्धवट शिक्षण सोडून देणें भाग पडतें. तशी गोष्ट पाश्चात्य राष्ट्रांत नसल्यामुळें व प्रत्येक विद्यार्थ्याची आवड काय आहे इकडे आरंभापासून लक्ष देत असल्यामुळें नाना प्रकारचे नवीन शोध निर्माण करणारा वर्ग तिकडे होत आहे. शारिरीक व बौद्धिक शिक्षण या दोन्हीं गोष्टी परस्परांवर अवलंबून असल्यामुळ आमचा उच्च शिक्षण घेतलेला पदवीधर, शरिरानें अधू तर शिक्षणानें उच्च असा आढळून येतो व याच्या उलट तिकडे आढळून येते व यामुळेंच आमच्यामधील सुशिक्षित तरुण अकालीं मृत्यु पावल्याचें जास्त आढळतें. शरिरांची जोपासना करणें कमीपणाचें वाटतें. फार काय इकडे विशेष लक्षहि कोणी देत नाहीं. मधला काळ या प्रकारचा गेल्यामुळें अलीकडे होणारी प्रजा बुद्धिमत्तेनें तीव्र व शरिरानें कमजोर अशी आढळून येतें. मुलांच्या शिक्षणाच्या कालामध्यें शारिरीक वाढ होत असल्यामुळें व ती नियमित असल्यामुळें तिकडे आरंभीं लक्ष दिलें पाहिजे. श्रमाची अगर बुद्धीची वाढ सुरू असते तशी शरिराची गोष्ट नाहीं. याकरितांच मुलाला आपण शाळेंत घालतांना अन्नामध्यें काय फरक केला पाहिजे, काय दिलें पाहिजे, सर्व पोषकतत्त्वें अन्नांमध्यें येत आहेत किंवा नाहींत इकडे बारकाईनें लक्ष देणें फार अगत्याचें आहे.

लहान मुलांचा आरंभीचा काळ खेळण्याकडे असतो. जो अभ्यास मजेंत होइल त्याकडेच जास्त प्रवृत्ति असते; व हें खेळणें नैसर्गिकच असतें. खेळण्यामुळें स्नायुंची वाढ होत असते; अशावेळीं खेळांना प्रतिबंध करणें योग्य होणार नाहीं. मुलांना १२–१३ वें वर्ष लागलें म्हणजे साधारणतः आपलें नफा नुकसान त्यांना कळूं लागतें व तीं आपोआपच आपला अभ्यास करूं लागतात. अन्नाचें महत्त्व या काळामध्यें महत्त्वाचें आहे. अन्नांचा उपयोग तीन तऱ्हेनें होतो. (१) इंद्रियांची वाढ, (२) इंद्रियांची झीज, (३) बुद्धिची वाढ. या वयांमध्यें पचनशक्ति चांगल्या तऱ्हेची असते व भूकहि चांगली लागत असते. अशा वेळीं गव्हांची चपाती, लोणी,

दूध हे पदार्थ द्यावेत. प्रत्येक मुलांमध्यें होणाऱ्या वाढीचें ठराविक प्रमाण नसतें. मुलांना भुक लागेल त्याप्रमाणें वाटेल तेवढें खाण्यास द्यावें, परंतु ह्या गोष्टी अन्न भरपूर देण्यांत नसून अन्नांमधील पोषक तत्त्वांवर अवलंबून असतात. अल्ब्युमीनयुक्त पदार्थ पेशींची वाढ चांगली करतात. स्निग्ध द्रव्यें व स्टॉर्चयुक्त पदार्थ हे उष्णता व स्नायुचीं कामें करण्यास मदत करतात; शिवाय खनिज द्रव्यें, ज्यांपासून हाडें, दांत वगैरे मजबूत होतात, हीं तत्वेंसुद्धां अन्नामध्यें पाहिजेत. तात्पर्य काय, योग्य प्रमाणांत अन्नाचें वर्गीकरण मागें केलेलें आहे, तीं द्रव्यें सर्व योग्य स्वरूपांत मिळालीं पाहिजेत. मुलांना जें अन्न द्यावयाचें तें एकाच प्रकारचें नसावें, त्यामध्यें पुष्कळ प्रकार पाहिजेत, शिवाय मुलांची आवड निवडहि पाहिली पाहिजे. मुलांना काय आवडतें त्यावरून त्यांच्या स्वभावाचीहि पारख करतां येते. कांहीं मुलांना तुपाचे पदार्थ पाहिले म्हणजे कंटाळा येतो तर कांहींना तेलाचे पदार्थ पाहिले म्हणजे आवड उत्पन्न होते. तुपाचे पदार्थ तेलापेक्षां केव्हांहि पौष्टिक व बलवर्धक असतात, हें लक्षांत बाळगून तूप त्यांच्या पोटांत निराळ्या तऱ्हेनें कसें जाईल हें ठरवलें पाहिजे. लहान मुलांची प्रवृत्ति साहाजिकच मधूर पदार्थ खाण्याकडे असते, (मधूर पदार्थांचा उपयोग काय आहे, हें मागें सांगितलेलेंच आहे) व हें साहाजिकच असतें. मेवा मिठाई चिवडा वगैरे घेऊन बसणारे लोक शाळेच्या आसपास असतात. हे पदार्थ झांकलेले नसतात व त्यांच्यावर माशा बसत असतात. हे पदार्थ खाल्ल्यामुळें, मुलांना एक सारखी तहान लागते व तीं संध्याकाळीं न जेवतां पाणी गटागट पित असतात व आपल्याला भूक नाहीं असें सांगतात. बाजारी पदार्थ कितीही चांगले असले तरी ते घेतांना ते आंबट शिळे झालेले आहेत किंवा काय हें पाहिलें पाहिजे. दुधीहलव्यासारखे पदार्थ शिळे झाल्यामुळें मुलांना कॉलेऱ्यासारखे विकार जडतात, यासाठीं या गोष्टीकडे जरूर लक्ष दिलें पाहिजे. घरगुती पदार्थांची सर बाजारी पदार्थांना येणार नाहीं. जुन्या काळचीं माणसें शाळेंत जाणाऱ्या मुलांना पैसा म्हणून देत नसत. यामुळें मुलांच्या मनांत खाण्याचें आलें तरी त्याला मनावर दाब ठेवतां येत असे. खाण्यापिण्याच्या बाबतींत मुलांचे लाड करावेत; परंतु हे लाड मुलांच्या हातांत पैसे देऊन बाजारांतील जिन्नस घेण्याकरितां करूं नयेत. लहान मुलांना पांच

नसल्यामुळें चिवडा, चणे, कुरमुरे सारखे पदार्थ तीं खात असतात. त्यामुळें त्यांना मलावरोधासारखे विकार जडतात. मलावरोधामुळें पोटांत कृमी होतात, कृमीमुळें कडकी–बारीक ताप अंगांत रहातो; व त्यामुळें अन्नाच्या बदली फाजील पाणी पोटांत जात असतें; अशामुळें खोकला व यकृताची वाढ होऊन पांडु-रोगासारखे विकार होऊं लागतात. हें टाळण्याकरितां आईनें आपल्या मुलांना शाळेंतून आल्यानंतर त्याला काय पाहिजे हें विचारून खाणें दिलें पाहिजे. **लहान मुलांच्या हातांत पैसा मुळींच देऊं नये.** अलीकडे मुलांना अर्ध्या तासाची सुटी देण्यांत येते. ज्यांचीं घरें शाळेच्या आसपास असतात त्यांची गोष्ट निराळी असते. त्यांना १० मिनिटें जावयाला लागतात; अशीं मुलें घरीं जाऊन शाळेची वेळ साधण्याकरितां भराभर जेवत असतात, अशा प्रकारची संवय घातुक आहे. मुलें कोणताही पदार्थ खातांना चर्वण करून दांतानें चावून खातात किंवा नाहीं इकडे प्रत्येक मातेनें अवश्य लक्ष दिलें पाहिजे. चर्वण झालें नाहीं म्हणजे तें पचत नाहीं व त्यामुळें अजीर्ण होऊं लागतें. अर्धवट अन्न पोटांत गेलेलें असतें व नंतर वेळ थोडा म्हणून धांवपळ सुरू होते, अशा स्थितींत त्या अन्नाचा उपयोग कसा होत असेल याचा विचार सुज्ञांनीं करावा. मुलांना शिक्षा करणें, ती मात्र शाळेच्या वेळांत करावी. जेवणाच्या वेळीं ती करूं नये. मुलांनीं अभ्यास करणें तो रिकाम्या पोटावर करूं नये. सकाळीं दूध, पाव, लोणी, कोको, अशा सारखें खाद्य द्यावें. शाळेंत जाण्याच्या पूर्वी १ तास मुलांना जेवण घालावें. त्यामध्यें भात, दूध, चपाती, पालेभाज्या, लोणचें वगैरे पदार्थ असावेत. कांहीं ठिकाणीं शाळेला वेळ थोडा आहे असें पाहून मुलें घाईनें जेवत असतात व त्याचा परिणाम वरील प्रमाणें होत असतो. जेवण झाल्यानंतर कोणीही तो लहान अगर मोठा असो, ताबडतोब कामाला लागणें हें आरोग्याला विघातक आहे, ही पद्धत मोडल्यामुळेंच अग्निमां-द्याच्या सारखे विकार हल्ली सर्वत्र बोकळत आहेत. दुपारीं मुलगा मधल्या सुटींत घरीं आल्यावर त्याला दूध, चपाती थोडी द्यावी. सायंकाळीं दूध जास्त घालून चहा द्यावा. रात्रीचें जेवण नेहमीं हलकें—तूप भात, दूध भात, पाले भाजी, अशा प्रकारचें असावें. रात्रीं जड पदार्थ मुलांना दिल्यास झोंपेमध्यें व्यत्यय येतो व अशा प्रकारच्या पदार्थांनीं मनोविकार अकालीं उद्दीपित होत असतात; तेव्हां

जेवण हलकें असावें. मुलींची शारिरीक वाढ १२ ते १८ च्या दरम्यान झपाट्यानें होत असते व अशा वेळीं पौष्टीक पदार्थांची जरुरही त्यांना विशेष असते. तशा तऱ्हेचें अन्न कांहीं मुलींना न मिळाल्यामुळें त्या फिक्कट दिसत असतात. पाले भाज्या न खाणारीं मुलें अगर मुली व वातुळ पदार्थांची आवड असणाऱ्यांमध्यें मलावरोधाचा विकार होतो. खेळण्याच्या प्रवृत्तीमुळें पुष्कळ मुलें शौच्याला जाण्याचें टाळत असतात इकडे अवश्य लक्ष दिलें पाहिजे. दूध, लोणी खाणाऱ्या मांसाहारी मुलांनीं आठवड्यांतून दोनदां मांसाचे पदार्थ घ्यावेत. द्राक्षें, अक्रोड, मोसंबी, पिस्ते, बदाम वगैरे नेहमीं घ्यावेत. दूधाचे पदार्थ अवश्य घ्यावेत. चपाती करणें ती कोंड्यासकट करावी. तेलामध्यें तळलेले पदार्थ मुलांना नेहमीं देऊं नयेत; ते पचण्यास जड असतात व मज्जातंतु उत्तेजित करीत असतात. मुलांना झोंप कशी येते इकडेहि लक्ष दिलें पाहिजे. थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे प्रत्येक आईबापांनीं मुलाला शाळेंत घालणें, एवढ्यावरच न थांबतां त्याला पोषक अन्न त्याप्रमाणें कसें मिळेल हेंहि पाहिलें पाहिजे.

प्रकरण १४ वें

तारुण्यावस्थेंतील व वृद्धावस्थेंतील आहार

पौर्वात्य व पाश्चात्य देश यांच्या हवामानामध्यें व चालीरीतीमध्यें पुष्कळच फरक आहे. त्यांच्या चाली, त्यांची वागणूक, त्यांची विवाह पद्धति वगैरे गोष्टी त्या देशाला अनुरुप अशा आहेत. तेव्हां प्रत्येक गोष्टीचा विचार करणें तो आपल्या पूर्व संस्काराला व स्वदेशाला धरूनच केला पाहिजे हें उघड होतें. तारुण्यावस्था कायम टिकवणें ही गोष्ट आहारावर अवलंबून असते. तारुण्यांमध्यें म्हणजे २० वर्षांच्या पुढें आपल्या समाजांत स्त्रीपुरुषांचे विवाह होत असतात. विवाहावस्था प्राप्त झाली, म्हणजे ब्रह्मचर्यावस्था संपली असें धरून चालण्यास हरकत नाहीं; परंतु या अवस्थेमध्येंच प्रत्येक व्यक्ति, मनोनिग्रह करून स्त्रीसंयोगादि गोष्टी नियमित करील तर त्या व्यक्तीची तारुण्यावस्था कायम राहील यांत संशय नाहीं.

वृद्धावस्था, तारुण्यावस्था, वगैरे अवस्था कायम रहाणें आपल्या शरिरांमधील ग्रंथीच्या निरोगी अवस्थेवर अवलंबून असतें. त्या ग्रंथीचीसुद्धां विशिष्ट कार्यें विशिष्ट परिस्थितींत अवलंबून असतात. ह्या ग्रंथीचा फाजील उपयोग आपण करूं लागलों, म्हणजे अर्थात्च आपलें शरीर आजारी होतें व तसें झालें तर नवल नाहीं. मनोविकार वाढवणारे पदार्थ म्हणजे, तेलांमध्यें तळलेले पदार्थ, चहा, उत्तेजक मद्य-बीअर वगैरे पेयें, मांसल पदार्थ, अंडीं, हीं होत. हे पदार्थ नेहमीं खाणारांमध्यें मनोविकार वाढत जातात व त्याचा परिणाम क्षय वगैरे विकारांत होतो. ब्रह्मचर्य न पाळणाऱ्या वर्गामध्यें मज्जातंतुचे विकार होतात. स्मरण शक्ति कमी होणें, आळस वाढणें, उमेद नसणें, अग्निमांद्य, मलावरोध हे विकार जडतात. शरीरप्रकृति चांगली रहावी, आत्मसंयमन करतां यावें, अशी इच्छा बाळगणारानें, ताज्या पाले भाज्या, दूध, भात, लोणी, गव्हांची चपाती, मोसंबी, द्राक्षें अशा प्रकारचा सात्विक आहार ठेवावा, त्यानेंच शरीराला सौख्य होईल. खाना पिना मजा करना हें तत्त्व बाळगणारांचें आयुष्य क्षीण होतें, नाना प्रकारचे रोग जडून शरीर व्याधिग्रस्त होतें व तेथें औषधांचाही कांहीं उपयोग होत नाहीं. जिभेला सैल सोडतां कामा नये. जागरण करतां कामा नये, शरीर-प्रकृति चांगली आहे, ब्रह्मचर्य उत्तम तऱ्हेनें पाळलें जात आहे व ज्यांचे मनो-विकार उद्दीपित होत नाहींत अशा तरुणानें मासे, दूध, अंडीं, मांसाहार करावा, म्हणजे पूर्ववत् स्थिति प्राप्त होईल.

वृद्धावस्था व आहार

मनुष्याला वृद्धावस्था प्राप्त झाली, म्हणजे त्याच्या इंद्रियांचीं कार्यें शिथिल झालेलीं असतात. अंग मेहनतीचीं कामें त्याजकडून होत नाहींत, व मेंदूची शक्ति कमी झाल्यामुळें डोकें गरम होतें. पचन क्रिया मंद झाल्यामुळें भुकहि कमी लागते व ग्रंथीची शक्ती कमी झाल्यामुळें अन्न पचन बरोबर होत नाहीं. शरिरांतील रक्त वाहिन्यांची संकोच-प्रसारक शक्ति कमी झालेली असते, आंतड्यांचे स्नायुही शिथील झालेले असतात यामुळें शौचाला साफ होणें कठीण जातें. अशी स्थिति या अवस्थेंत असल्यामुळें त्याप्रमाणें आहारामध्येंही सुधारणा केली पाहिजे. अन्न कमी खाल्लें पाहिजे. अन्न जास्त खाल्ल्यास शारीरिक व्यायाम नसल्यामुळें तें

पचत नाहीं व त्याचें रूपांतर चरबीमध्यें (मेद) होतें. चरबी वाढल्यामुळें संधिवात, मधुमेह यासारखे विकार होतात, पोषक द्रव्यें वृद्धावस्थेंत जास्त मिळाल्यास शरिराला फायदेशीर होईल ही समजुत चुकीची आहे. या अवस्थेंत स्निग्ध द्रव्यें कमी प्रमाणांत खाल्लीं पाहिजेत व ह्या वयांत दांतांनीं आपलें ठाणें उठवलेलें असल्यामुळें कोणत्याही पदार्थाचें चर्वण होत नाहीं व चर्वण नसल्यामुळें ' आमांशयावर दाब पडतो. (दांत ज्यांचे आहेत त्यांची गोष्ट निराळी) सबब अन्नांमध्यें बदल करणें तो हळु हळु केला पाहिजे. मांसाहारी वर्गानें १ भाग मांसाहार तर ३ भाग वनस्पत्याहार ह्या प्रमाणांत अन्नसेवन केलें पाहिजे, वृद्धावस्थेंत शरीराची वाढ पूर्णावस्थेला गेलेली असते, तेव्हां अशावेळीं वाढीला लागणाऱ्या पोषक अन्नाची जरूरी नसून इंद्रियाचें कार्य सुव्यवस्थित चालावें एवढ्यापुरतेंच अन्नाचें कार्य असतें. वृद्धावस्थेमध्यें प्रत्येक व्यक्तीचा स्वभाव, राहणी, हवा, संवई, प्रकृति यांवर अन्नाची योजना ठरविली पाहिजे. श्रीमंत वर्ग म्हणजे ज्यांना शारीरिक काम करण्याची संवयी नसते असा वर्ग वाजवीपेक्षां फाजील खात असतो व त्यांच्यामध्यें मेदाचा विकार होऊं लागतो. तारुण्यामध्यें जास्त खातात त्यांना पित्ताचे विकार, आंबट ढेकर येणें हें चालू असतें. बाहेर फिरावयास जाणें, क्रिकेट वगैरे खेळ खेळणें, व्यायाम, नमस्कार यामुळें अन्न पचन होण्यास मदत होते. या वयामध्यें अन्न थोडें खावें, परंतु तें बऱ्याच वेळां खावें. वृद्धपणांत झोंप कमी लागते, अशा वेळीं पहांटेस उठल्यानंतर चहा अगर गरम दूध घेतलें असतां झोंप येण्याला मदत होते.

वनस्पत्याहारमध्यें खालील गोष्टी येतात. भाजलेले तांदूळ, टॅपीआको, ॲरारोट, साबुदाणा, दूध, मुळांचे रस, भाकरी, चपाती, पोळी, ताज्या पालेभाज्या. द्विदळ धान्यें अजिबात वर्ज्य करावींत, यकृताची क्रिया मंद असल्यामुळें, पोटांत वायु जास्त धरण्याचा संभव असतो तेव्हां सोडा घ्यावा. बटाटा, मुळा, मेथी यांच्या भाज्या युक्त होत.

मांसाहार—मासे उकडून खावेत. अंडींही जरा शिजवून खावींत. कोंबड्यांचें पिलूं (चिकन) मासे, मटण यांचा सूप आठवड्यांतून एकदां घ्यावा. दूध घ्यावें. दुधाची ज्यांना संवय नाहीं त्यांनीं सोडा घालून दूध प्यावें.

प्रकरण १९ वें.

वृद्धावस्थेंतील आहार कसा असावा ?

आपल्या लोकांत साधारणतः ४० ते ४५ वर्षांनंतर वृद्धावस्था सुरू होते असें म्हणण्यास हरकत नाहीं, " शतायुषी भव " अशा प्रकारचे आशिर्वाद या संसारचक्रामध्यें प्रत्येकाला मिळत असतात, परंतु हिंदुस्थानाच्या दुर्दैवानें पारतंत्र्याच्या अंमलांत साठीच्या पुढें सहसा कोणी जात नाहीं, असें आढळून येतें ! ह्या वयामध्यें इंद्रियांची वाढ पुरी झालेली असते, शरीरांमधील रक्त-वाहिन्याची संकोच प्रसरणशक्ति कमी झालेली असते, यामुळें रक्त पूर्वीसारखें प्रसरण पावत नाहीं व त्यामुळें रक्ताचा दाब (blood pressure) वाढतो व त्याचा परिणाम हृदयावर होऊन तें अशक्त होतें, त्याचप्रमाणें मुत्रपिंडाचाही दाह होऊन त्यांतील रक्तवाहिन्या आकुंचित झाल्यामुळें, रक्ताचा दाब अधिक वाढतो. मुत्राशयाच्या भोंवतीं असलेली प्रोस्टेट ग्रंथीची वाढ झाल्यामुळें, लघवीला केव्हां केव्हां त्रास होतो, लघवी साफ होत नाहीं, आंत लघवी राहिल्यामुळें मुत्राशयाचा दाह होतो, दृष्टी कमी होऊं लागते. यकृतांतून पित्त कमी वहातें व त्यामुळें अन्न पचन होत नाहीं, वायु धरतो व मलावरोधहि होतो. मुतखड्याचे विकार या वयांतच होतात. मधुमेह, पाय दुखणें, छातींत दुखणें, कमर दुखणें, खोकला, दमा, त्वचेचे विकार, चक्कर, दांतांचे विकार वगैरे होतात. हे सर्वच विकार प्रत्येकाला होतात असें नाहीं, परंतु फॅशनेबल तारुण्यांतील प्रत्येकाच्या वागणुकीवर हे सर्व विकार अवलंबून असतात. तारुण्यावस्थेंत बेफिकीरपणें वागणारा वर्ग, फार करून जास्त काळ काढत नाहीं व काढल्यास वरील सर्व विकार त्याला होत असतात. जुनी पिढी आपण पाहिली तर आजकालच्या फॅशनेबल तरुणांप्रमाणें, चहा, विडीचें व्यसन, सिनेमा, नाटकाच्या संवयी, मिताहार, विहार या गोष्टींपासून ते अलिप्त होते, यामुळें सत्तर ऐशीं वर्षें राहिल्याचें आपण पहातों. पुढचें पुढें पाहूं, असे म्हणणारे, ह्यांना अकालीं वृद्धावस्था

येते व नाना प्रकारचे रोग जडत असतात. ह्या वयांमध्यें इंद्रियांची व शरीराची वाढ पूर्ण झालेली असते, तेव्हां अशा अवस्थेमध्यें इंद्रियाची स्थिति कायम ठेऊन त्याप्रमाणें आपल्या आहारामध्यें बदल केला पाहिजे हें उघड आहे. तारुण्यामध्यें वाढ होत असल्यामुळें त्या त्या प्रमाणें अन्नाची जरूरी लागते व त्या काळांत वाटेल तें भस्म करण्याची इंद्रियांची शक्ति असल्यामुळें, वाटेल तें खाल्लें असतां क्षम्य होत असतें, तशी गोष्ट या काळांत नाहीं. इंद्रियविज्ञान-शास्त्रांमध्यें वृद्धावस्थेंत काय काय फरक होत असतात, हें सविस्तरपणें सांगितलेलें आहे. प्रस्तुत विषयांशीं जेवढा संबंध आला तेवढ्याचाच थोडक्यांत वर उल्लेख केलेला आहे. असो. ह्या वयांत वाढ व हालचाल कमी होत असल्यामुळें जगण्याकरितां खावयाचें असा नियम केला पाहिजे. साधारणतः वाढीसाठीं डाळ, मांस, अंडीं, दूध, वाटाणे, वाल, द्विदल धान्यें यांपासून, मांसवर्धक पदार्थ मिळत असतात सबब हे या वयांत कमी खाल्ले पाहिजेत, जास्त खाल्ल्यास अस्वस्थता व रक्तवाहिन्यामधील लवचिकपणा कमी होतो व त्यामुळें हृदयावर दाब जास्त पडून मेद वाढतो. दूध व कोंडयासकट चपाती खाल्ली असतां पुरेसे मांसल पदार्थ मिळतात.

स्निग्ध पदार्थः—ह्यांपासून जोम व उत्साह वाढतो, परंतु त्यांचें प्रमाण हळुहळु कमी करावें हें उत्तम. ह्या पदार्थांपासून चरबी वाढते व व्यायाम नसल्यामुळें तिचें मेदांत रूपांतर होऊन स्थूलता येते.

स्टार्चयुक्त पदार्थः—ह्याचाही स्निग्ध द्रव्यांप्रमाणें उष्णतावर्धक उपयोग होतो, हे पदार्थ कमी खावेत. ह्या पदार्थांपासून स्थूलता येते व वात वाढतो.

तांदूळ, गहूं, ज्वारी, बाजरी, नाचणे, साबुदाणा, बटाटे, फळफळावळ, कंद, वगैरे द्विदळधान्यांमधून स्टार्चयुक्त पदार्थ मिळतात.

क्षारयुक्त पदार्थः—मूत्रपिंडाचे विकार व हृदयाचे विकार असणाऱ्या रोग्यांनीं मीठ कमी खावें. खनिज क्षारांची आपल्याला जरूरी आहे व हे आपल्याला अल्प प्रमाणांत मिळतात, शिवाय स्वतंत्र मीठ आपण खात असतोंच.

कॅलसिअम् (चुन्याचा क्षार) हा क्षार शरीरांत कमी झाल्यास रोग होतात. दांत व अस्थि ह्यांच्या वाढीला ह्या क्षाराची अत्यंत जरूरी आहे. दूध,

फुलकोबी, कालीफ्लॉवर, ह्यांमध्यें हे क्षार असतात. रक्ताचा पातळपणा हे क्षार कमी झाल्यास वाढतो. ह्या वयांत दूध अवश्य १-२ वेळां घेतल्यास फायदा होतो.

लोह:—दूध, अंडीं, मांस, गहूं, ओले वाटाणे, टोमॅटो, अलुबुखार, जरदाळू ह्या पदार्थांत लोहक्षार असतात, तेव्हां हे पदार्थ अवश्य खाल्ले पाहिजेत.

फॉस्फरस—हा पदार्थ कमी झाल्यास मेंदूची शक्ति क्षीण होते, अस्वस्थता वाटते, हुषारी नाहींशी होते. हा कमी झाल्यास मलावरोधाचा विकार होतो. गहूं, मांस, केळीं, जव, दूध, ह्यांमधूनही हा मिळतो. पोटॅशियम् साल्टस, आयोडिन हे क्षार कमी झाल्यास, मानेजवळील थॉयराइड ग्रंथी वाढते व इतर विकार जडतात. मोसंबी, पपनस, द्राक्षें, संत्री, वगैरे ताज्या फळांतून हे क्षार आपल्याला मिळतात, तेव्हां हीं जरूर खावींत.

मसाले—या वयांत भाजीपाल्यांमध्यें हे पदार्थ कमी घालावेत.

पाणी—दिवसांतून १०-१२ फुलपात्रें पाणी प्यावें. तें तापवून थंड करून प्यावें. चहा, कॉफी, दूध, ह्यामधून पाणी मिळत असतें. ह्या वयांत आपल्या लोकांनीं कसें वागावें, हें डॉ. तांबे ह्यांनीं स्वानुभवावरून थोडक्यांत खालीलप्रमाणें सांगितलें आहे.

सकाळीं कांहीं न खातां १०-११ वाजतां नेहमींप्रमाणें व सायंकाळीं ६।७ वाजतां जेवावें व झोंपतेवेळीं एक कप गरम दूध प्यावें, तेलांत तळलेले पदार्थ कमी खावेत, भजीं, तेलांत तळलेली भाजी, मसाले घातलेले पदार्थ, रस्सा, वांगीभात, पुरणपोळी, लाडू, अनरसे, हे पचनास कठीण व शरीरास बाधा करणारे असल्यामुळें कमी खावेत अगर मधून मधून केव्हांतरी खावेत.

भूक नसल्यास जेवूं नये—भूक नसणें हें पचनेंद्रियांमध्यें बिघाड दर्शवितें, तेव्हां आणखी खाऊन इंद्रियांची जास्त विकृती करूं नये. सकाळीं काम करणारांनीं थोडें दूध, चहा व पाव खावा. ज्याला ९ वाजतां जेवून ऑफिसमध्यें जावयाचें असेल त्यानें सकाळीं तर मुळींच खाऊं नये, फार काय चहाही घेऊं नये. इंद्रियविज्ञानशास्त्रदृष्ट्या एखाद्या इंद्रियाचें काम असेल तर रक्ताचा पुरवठा त्या भागाकडे जास्त होत असतो. आपण जड जेवण करून मानसिक काम करूं लागलों तर पचन क्रिया व मानसिक क्रिया यांमध्यें व्यत्यय येतो,

व त्याचाच परिणाम अग्निमांद्य, मलावरोध वगैरे विकारांकडे होतो. निसर्गाच्या नियमाला सोडून शाळा, ऑफिसें, यांच्या वेळा असल्यामुळें आहारांचा आपल्या मुलांबाळांना अगर वृद्धांना व्हावा तसा फायदा होत नाहीं. दिवसेंदिवस रोगांची संख्या वाढण्याला हेंच कारण होय. मानसिक काम करावयाचें असेल त्यावेळीं हलकें अन्न घेतलें असतां त्रास होत नाहीं व पचनेंद्रियांवर भार पडत नाहीं. उपवासाचा फायदा या वयांत उत्तम तऱ्हेनें होतो. उपवासाच्या वेळीं इंद्रियांना विश्रांति देणें हाच उद्देश असतो, परंतु आमच्या खाण्यांत फक्त भाताशिवाय इतर जड पदार्थ येत असल्यामुळें, या लंघनाचा फायदा न होतां उलट नुकसान होतें. उपवास करणारांनीं, फळांचे रस, दूध, पाणी, यांवर राहिल्यास, थकवा न येतां उलट हुषारी वाटेल यांत संशय नाहीं. मांसाहारी वर्गानें ४० वर्षानंतर तो आहार कमी करावा. मांसांतील नैट्रोजन विशिष्ट पदार्थांचें पचन न झाल्यामुळें आंतड्यांमध्यें विषारी पदार्थ सांचून रहातात व त्याचा परिणाम युरिक असिड तयार होण्यांत व संधिवात, मधुमेहसारखे विकार जडण्यांत होतो. वडा, हरभरा, उडीद, हरभऱ्याचा झुणका हे पदार्थ कमी खावेत. जेवण करून लगेच काम करूं नये, विश्रांति घ्यावी. मलावरोध टाळण्याकरितां पालेभाज्या जास्त खाण्यांत याव्यात. आंतड्याची प्रसरण–संकोचनशक्ति या वयांत कमी झाल्यामुळें पालेभाज्यांचा आहारांत समावेश झाल्यास मदत होते. स्त्रियांमध्यें या वयांत विटाळ बंद होतो व त्यामुळें स्वभाव व प्रकृति यामध्येंहि फरक पडतो. स्थुलपणा वाढतो, सांधे दुखणें, मुत्रपिंडाचा दाह, पांडुरोग, दमा वगैरे व्याधी या वयांत जडतात. सबब स्त्रियांनीं या वयामध्यें महिन्यांतून ३–४ वेळां उपवास करावा; एक वेळां जेवावें. मलावरोध असल्यास मधून मधून जुलाबाचीं औषधें घ्यावींत. खाण्याच्या गोष्टी दोघांना सारख्याच लागू आहेत. साधारणतः अशा वयामध्यें भात पचत नाहीं व त्यापासून वायु धरतो, अशा वेळीं घरांतील प्रेमाच्या माणसांनीं भात खात नाहीं म्हणून शक्ति कमी होईल अशी शंका मनांत आणूं नये. अशा वयांत एक भुक्त राहिल्यास फायदा होतो, तरी या वयांतील प्रत्येक स्त्रिपुरुषानें आपल्या शक्तिनुसार कामाप्रमाणें आहार ठेवावा एवढेंच्च सांगणें आहे.

प्रकरण १९ वें

गर्भिणी व बाळंतीण यांचा आहार

स्त्रीला गर्भ राहिल्यानंतर साहजिकच तिच्या इंद्रियांमध्यें बदल होतो व त्यामुळें नैसर्गिक शारीरिक व्यापारांमध्यें अडथळा येतो. अशा वेळीं सर्व गोष्टी आहारावर अवलंबून असतात. या अवस्थेमध्यें माता ज्याप्रमाणें आहार करील त्याप्रमाणें गर्भाची वाढ होत असते व खाण्याप्रमाणें मुलांच्या स्वभावामध्यें फरक होत असतो. गर्भिणीला डोहाळे होतात ते पुरवावेत अशी शास्त्रकारांची आज्ञा असली तरी त्यामध्यें सारासार विचार करून योग्य तें अन्न देणें हें नातलगांचें कर्तव्य आहे. आपल्या शास्त्रकारांनीं या अवस्थेमध्यें खालील गोष्टी वर्ज्य करण्यास सांगितलेल्या आहेत. अति मैथुन, अति श्रम, ओझें वहाणें, जड वस्त्रें पांघरणें, जागरण करणें, उकिडवें बसणें, कठीण ठिकाणीं बसणें, शोक, क्रोध, भय, त्रास, मलमूत्रांचे वेग धारण करणें, डोहाळे मोडणें, उपास करणें, तीक्ष्ण, उष्ण, मलावरोध करणारे पदार्थ खाणें, खोल विहीरींत पहाणें, मद्य पिणें, मांस खाणें, उताणे निजणें व परंपरेनें ज्या कुळांत ज्या गोष्टी वर्ज्य सांगितलेल्या आहेत त्या न करणें. गर्भिणीनें वातुळ पदार्थ खाल्ले असतां गर्भ वांकडा, खुजा व मूर्ख होतो. पित्तकारक पदार्थ खाल्ले असतां टकल्या व पिंगट होतो. कफकारक पदार्थ खाल्ले असतां पांडुरोग्यासारखा होतो. आपल्याला स्वतःचें व गर्भाचें पोषण केलें पाहिजे म्हणून दुप्पट खाल्लें पाहिजे हें समजणें चुकीचें आहे, ज्या अन्नामध्यें चुना (Calcium) जास्त आहे व ज्यापासून हाडें बनतात, अशा प्रकारचें अन्न कमी प्रमाणांत खाल्लें पाहिजे, हें अन्न जास्त खाल्ल्यास मुलांच्या हाडांची वाढ होऊन चरबीचें मान कमी होतें व त्यामुळें प्रसुतीच्या वेळीं त्रास होतो असा अनुभव आहे. ताज्या पालेभाज्या अवश्य खाण्यांत याव्यात. बटाटे, जवाची भाकरी, आरारूट, साबुदाणा, टॅापीओका हे पदार्थ खाणें उत्तम. त्याचप्रमाणें, नाना तऱ्हेचीं फळें अंजीर, मोसंबीं, द्राक्षें, संत्रें, केळीं

वगैरे अवश्य खाण्यांत यावींत; मांसहारी वर्गानें मासे, अंडीं व दूध हींच घ्यावींत. मुळा, कोबी, कॉलीफ्लावर, मेंथीची भाजी वगैरे ताज्या भाज्या खाण्यांत याव्यात. बटाटे, वाटाणे, उडीद कमी प्रमाणांत खाण्यांत यावेत. गहूं, हरभरा, त्याचप्रमाणें द्विदळधान्यें हीं पौष्टीक असलीं तरी शक्य तों वर दिलेल्या पदार्थांचीच (स्टॉर्च विशिष्ट) योजना करावी. लोणी, तूप, गोडें ताजें ताक अवश्य घ्यावें. ह्या अवस्थेमध्यें चहा शक्य तेवढा कमी करावा. ज्यांना आपलीं मुलें चहाबाज होऊं नये अशी इच्छा असेल त्यांनीं चहा अवश्य सोडला पाहिजे. अलीकडे या संवईमुळें कोणतेंही मुल दुधामध्यें चहाचा अंश असल्या शिवाय तें पीत नाहीं असें आढळून येतें व याचें मातापित्यांनाहि आश्चर्य वाटतें, परंतु चहावर वाढलेला पिंड चहा शिवाय कसा रहाणार हें उघड आहे. अशा संवई असणाऱ्या स्त्रीनें निदान चहामध्यें दुप्पट दूध घालून केळें खऊान चहा प्यावा, म्हणजे चहाचे तितकेसे वाईट परिणाम तरी स्वतःच्या व गर्भाच्या प्रकृतिवर होणार नाहींत. आतां प्रसुति झाल्यानंतर कोणता आहार घ्यावा याचा विचार करूं. बाळंत झाल्यानंतर प्रत्येक स्त्रिला साहजिकच थकवा येतो व त्यामुळें अन्नांवर विशेष इच्छा नसते. अशावेळीं हलका आहार देणें उत्तम. तूप घातलेला सांजा, चपाती, भाकरी अशावेळीं दिल्यास अजीर्ण होऊन ताप मात्र वाढण्यास मदत होते. दूध २।३ दिवस द्यावें. प्रकृति चांगली असेल तर रव्याची खीर खावी, सांजा पचण्यास जड असतो, वाटल्यास तांदुळाचा सांजा घ्यावा. गव्हांच्या सांज्यानें दूध वाढतें. गव्हांच्या कोंडयाचा चहा घ्यावा. यानें दूध वाढण्यास मदत होते. पहिले १० दिवस हलका आहार घ्यावा, त्या पासून फायदा होतो दूध पचत नसेल तर त्यांत सुंठ घालून घ्यावें. अहाळीवाचे लाडू दहा दिवसांत देण्यास हरकत नाहीं; यामुळें दूध वाढून शौचासही साफ होतें. शेक सहन होत नसेल तर शेक मुळींच देऊं नये. त्यापासून फायदा न होतां नुकसान होतें. गरोदरावस्थेंत चहा पिणाऱ्या स्त्रियांमध्यें दूध कमी होतें. दूध जास्त यावें म्हणून गाईचें अगर म्हशीचें दूध फार घेतल्यास त्या पासून उलट अजीर्ण, मलावरोध, डोकें दुखणें, अग्निमांद्य हे विकार जडतात. मांसाहारी वर्गानें बाळंतिणीला दुसऱ्या दिवशीं हलके मासे खाण्यास द्यावेत. फळें, ताज्या पालेभाज्या, मेथीची भाजी, तापवून निवालेलें पाणी हीं अवश्य द्यावींत.

मसाले घातलेले पदार्थ खाऊं नयेत. दूध, अंडीं, ओटची भाकरी, तांदुळाची पेज हीं अल्प प्रमाणांत देण्यास हरकत नाहीं. २४ तासांमध्यें साधारणपणें १ पाइंट दूध प्यावें. पाणी पिणें, तें जेवतांना व झोंपतेवेळीं प्यावें. दुसऱ्या दिवशीं शौचास साफ नच झाल्यास एरंडेल ४।५ चमचे सुंठीच्या काढ्यांतून घ्यावें. ताज्या पालेभाज्या व फळांचा रस घेण्यांत आल्यास मुलालाही शौचास साफ होतें. याप्रमाणें प्रसुतीचा आहार ठेवावा.

अन्नपचन क्रियेमध्यें खालीलप्रमाणें रसांचा क्रम असतो. लाळेमधील रस हा अल्कलाइन जातीचा असतो, आमांशयांतील रस (Stomach) हा ॲसिड असतो, पॅंक्रिआटीक रस व यकृतांमधील पित्त हा आल्कलाईन असतो, यावरून नैसर्गिक क्रम कसा असतो हें सुज्ञांच्या लक्षांत येईल. या रसांच्यामुळेंच आंतड्याच्या गतीला उत्तेजन मिळून पचनक्रिया पुरी होते.

प्रकरण १७ वें

अन्नाची परीक्षा



कोणतें अन्न ताजें व शुद्ध आहे आणि शरिरास अपायकारक असून विषारी कोणतें आहे हें तो पदार्थ शिजवल्याशिवाय किंवा जिभेनें स्पर्श केल्याशिवाय कळणार नाहीं, आजच्या सुधारलेल्या युगांत विषाची परीक्षा करावयाची म्हणजे (मनुष्य मेल्यानंतर) त्याच्या आमांशयांतील पदार्थ केमिकल अनलायझरकडे पाठविल्याशिवाय निश्चित होणार नाहीं; या खटाटोपाशिवाय साधारण माणसाला सुद्धां आरंभींच त्याबद्दलची परीक्षा करतां यावी अशी माहिती आमच्या मुनींनीं सुलभ तऱ्हेनें दिलेली आहे व ती प्रत्येकाला पटेल आणि अनुभवास येईल अशा तऱ्हेचीच आहे.

भातः—विषयुक्त भात शिजत असतां, त्यांत पाण्याचा अंश असून तो दाट होतो, त्याची शितें निरनिराळीं होत नाहींत व त्यापासून पेजही निघत नाहीं, तो

शिजण्याला वेळ लागतो व शिळ्या भाताप्रमाणें वास येतो. निळसर रंगाच्या वाफा निघतात. पोटांत गेला असतां भ्रम, मूर्च्छा, लाळ गळणें, वात, रस, स्पर्श यांचा नाश हीं होतात. असा विषयुक्त भात विस्तवावर टाकला असतां फडफडतो, ज्वाळा एकदम पेटते. धुर व ज्वाळा निळसर भासतात, किंवा ज्वाळा न निघतां घाण येते. माशा बसल्या असतां मरतात. कावळ्यानें खाल्ला असतां त्याचा स्वर क्षीण होतो.

तोंडी लावण्याचे पदार्थः——लवकर वाळतात, त्यांतील रस मळकट, फेंस, रेषा, तार, बुडबुडे व भेगा पडतात. रायतीं, पंचामृतें, भाज्या व मांस हे पदार्थ चिथडतात व चव नाहींशी होते.

मांसः——विषयुक्त असेल तर त्यावर निळ्या रेषा दिसतात. दुधावर तांबड्या, दह्यांवर काळसर, ताकावर पिंवळ्या, काळ्या, तुपावर पाण्यासारख्या, दारूवर व पाण्यावर काळ्या, मधावर हिरव्या व तेलावर पिंगट रेषा दिसतात.

फळेंः——कच्चीं असल्यास पिकतात. पिकलेलीं कुजतात. ओलीं द्रव्यें कोमेजतात. वाळलेल्यांचा रंग बदलतो, नरम असलेलीं टणक होतात व नरमहि होतात. विषयुक्त फुलांच्या पाकळ्यांना भेगा पडतात, कोमेजतात व वास बदलतो. मातीचें भांडें विषयुक्त असेल तर चकाकी भासते.

विषयुक्त अन्नाच्या भक्षणानें पोपट, चातक, साळुंकी हीं ओरडूं लागतात, हंस अडथळतो, कबुतर, कोंबडी, मरतात. मांजर उद्विग्न होतें, वानरें हगूं लागतात. मोरास हर्ष होतो व त्याची दृष्टी त्या अन्नावर पडल्यास विषाचा जोर कमी होतो.

विषाचा स्पर्श झाल्यास खाज, अंगांची आग, ताप, शूळ, फोड, उलट्या, नखें, केंस गळणें, सूज हीं लक्षणें होतात.

विषारी अन्न आमाशयांत (Stomach) गेलें असतां घाम सुटतो, मूर्च्छा येते, पोट फुगतें, अंमल येतो, घेरी येते, अंगावर शहारे येतात. उलटी, अंगाची आग होते, डोळ्यांची बुब्बुळें ताठरतात, छाती भरते, अंगावर गांधी येतात, पोटदुखी, उलट्या, लघ्वी, जुलाब, झांपड, कृशता, उदर, पांडुरता व शक्तिक्षय हीं लक्षणें होतात.

पानथळ जनावरांचें मांस, उडीद, मध, दूध, कोंब आलेलें धान्य, मुळे व गूळ यांजबरोबर खाऊं नये. विषारी परिणाम होतात. दुधाबरोबर मासे खाल्ले असतां विषारी लक्षणें होतात.

दह्यांबरोबर आंबट पदार्थ खाऊं नयेत. त्याचप्रमाणें वऱ्यांचे तांदुळ, डाळ, वाल व मटक्या, मुळे, कोथंबीर, आलें हीं खाऊं नयेत.

डुकराचें व सांबराचें मांस विरुद्ध आहे. मृग व कोंबडा यांचें मांस दह्यांबरोबर खाऊं नये.

कच्चे मांस पिठाशीं खाऊं नये. उडदाच्या वरणाबरोबर मुळा, कडइच्या भाजी बरोबर मेंढ्याचें मांस, उडदांचें वरण, गूळ, दुध, दहीं, तूप, ओटीचें फळ, ताक, ताडगोळा याबरोबर केळें, पिंपळी, मिरीं, मध किंवा गुळ याबरोबर काकमाची याप्रमाणें खाऊं नयेत.

कांशाच्या भाड्यांत ठेवलेलें १० दिवसपर्यंतचें तूप खाऊं नये.

जेवतांना, ऊन ऊन पदार्थ खाऊं नयेत.

लोखंडी सळयांवर भाजलेलें मांस, पक्ष्याचें मांस, ताकांत शिजविलेली कपिला भाजी खाऊं नये.

खीर, दारू व खिचडी एकाच वेळीं खाऊं नयेत.

मध, तूप, चरबी व पाणी हीं समभाग घेऊं नयेत.

कमळ, कांकडी मधाबरोबर खाऊं नये.

खिरीवर सातूचें पीठ, तूपपाणी मिळवूं नये.

नेहमीं व्यायाम करणारे, स्निग्ध भोजन करणारे, ज्यांचा अग्नि प्रदीप्त आहे, तरुण, ताकदवान, अशा मनुष्यांनीं एकादेवेळीं विरुद्ध आहार केला तर तो तितकासा बाधत नाहीं. विरुद्ध पदार्थ संवइनें सुद्धां थोडे थोडे खाऊन आत्मसात् करतां येतात.



प्रकरण १८ वें

अन्नाचें महत्त्व व प्रमाण.



आपलें शरीर हें पंचमहाभूतात्मक आहे. हीं पंचमहाभूतात्मक तत्त्वें ज्या पदार्थांत असतात, त्या पदार्थांनीं आपलें पोषण होत असतें व वाढ आणि जीवन टिकतें. अलिकडच्या भाषेत म्हणावयाचें म्हणजे मनुष्यप्राणी हा नायट्रोजन, कॅरबोहायड्रेट, चरबी, पाणी, व पोषक क्षार यांपासून बनलेला आहे. वनस्पतींची वाढसुद्धां ह्या तत्वांवरच अवलंबून आहे. वनस्पतींना आपलें पोषण होण्याकरतां फिरावें लागत नाहीं, तर त्यांना लागणारीं पोषक द्रव्यें, हवा, माती यांमधून मिळत असतात. हवेमधील नायट्रोजन त्यांना मुळांपासून मिळतो. सूर्यकिरणांमुळें कॅरबोहायड्रेटस् त्यांना हवेमधून मिळतात. पावसामुळें जमिनी-मधील पोषक क्षार मिळत असतात. अशाप्रकारें वनस्पतीची वाढ होत असते व त्यामुळें आपल्याला योग्य अशा पदार्थांची प्राप्ती त्यांच्यापासून होत असते. नायट्रोजन तत्वांमुळें वनस्पतींची वाढ होते, त्याप्रमाणें लहान मुलांची वाढ, नायट्रोजन विशिष्ट पदार्थांनींच होत असते. ह्या पदार्थांचा शरीरांतील थॉयराइड व जननेंद्रियांमधील ग्रंथी यांवर विशेष परिणाम होतो. ह्या नायट्रोजन विशिष्ट पदार्थांनीं इंद्रियांची योग्य ती वाढ होऊन तीं इंद्रियें आपलें कार्य करूं लागल्या-नंतर वाढ बंद होते. अल्ब्यूमीन पदार्थांपासून पेशी (Tissues) तयार होतात. जननेंद्रियांच्या वाढीला अल्ब्यूमीन पदार्थांचा फार उपयोग होतो. हे पदार्थ जास्त खाण्यांत आले तर इंद्रियें उत्तेजित होऊन ह्या पदार्थांचा ज्वलन क्रियेकडे उपयोग होतो. अल्ब्यूमीन शरीरांत असल्यामुळें शरीराचे व्यापार चालू असतात व त्या पदार्थांपासून होणाऱ्या शरीरामधील ज्वलन क्रियेनें इंद्रियांना ताकद येत असते. अन्नापासून शरीरामध्यें होणारी उष्णता हिचें युनिटवर प्रमाण ठरलेलें आहे व अन्नशास्त्रांच्या भाषेंत या युनिटला **कॅलॅरिज** म्हणतात. कॅलॅरिज Calories किंवा युनिट म्हणजे १ लिटर पाणी तापविण्यास लागणारी उष्णता.

साधारणतः प्रयोगांअंतीं खालीलप्रमाणें प्रमाण ठरलेलें आहे.

१ ग्रॅम अलब्युमीन	४·१ कॅलॅरिज
१ ग्रॅम कॅरबोहायड्रेट	४·१ कॅलॅरीज
१ ग्रॅम फॅट [चरबी]	९·३ कॅलॅरिज

ही उष्णता मनुष्य ज्याप्रमाणें काम करील, स्वस्थ बसेल, त्या त्या प्रमाणें कमी जास्ती होत असते.

३० ते ३४	स्वस्थ बसलें असतां
३४ ते ४०	साधारण काम करीत असतां
४० ते ४५	वरीलपेक्षां जास्त काम करणें
४५ ते ६०	मेहनतीचें काम.

वर आपण पाहिलेंच आहे कीं अलब्युमीन व कॅरबोहायड्रेट या पदार्थांना सारखीच उष्णता लागते तरी अलब्युमीन पदार्थांच्या बरोबरीनें कॅरबोहायड्रेट पदार्थ तेवढे घेतले तरी त्याची बरोबरी होणार नाहीं.

अलब्युमीन पदार्थांवर प्रत्येक मनुष्य हळुहळु बराच काळ राहूं शकेल, तसा शर्कराविशिष्ट पदार्थांवर राहूं शकणार नाहीं;

रक्त, रसवाहिन्या [lymphatics] अन्नाचें पचन करणारे रस यांमध्यें विशेषतः अलब्युमीन जास्त असतो व या पदार्थांचा निरनिराळ्या प्रकारें व्यय होत असतो. अंडें, मांस, लोणी, दूध यांमध्यें असणाऱ्या अलब्युमीन पदार्थांचें लवकर पचन होत असतें. वनस्पत्याहारामधील असणारा अल्ब्यूमीन आमांशय व आंतडी यांमध्यें पचणें जड जातें. शिवाय तेवढें प्रमाण त्यापासून मिळत नाहीं. वृद्धावस्थेमध्यें अलब्युमीन विशिष्ट पदार्थांचें लवकर पचन होत नाहीं, परंतु आजारीपणा, लंघन, गरोदरावस्था, पांडुरोग होणें, यामध्यें पचन होऊं शकतें. हे पदार्थ वयातीत माणसानें फार खाऊं नयेत. २४ तासांमध्यें प्रत्येकाला ११८ ग्रॅमस अलब्युमीनची जरूरी आहे. ह्या सर्व तत्त्वांची आपल्याला किती जरूरी आहे, हें प्रकृतिमान, व्यवसाय, रहाणी, स्वभाव, जात, संवय यांवर अवलंबून आहे. एकच नियम सर्वांना चालू शकणार नाहीं. साधारणपणें प्रत्येकाला कल्पना यावी याकरितांच हें प्रमाण

दिलेलें आहे. आपण ज्याप्रमाणें अन्नाची संवय करतों त्याप्रमाणें अन्नांचे रस बनत असतात, शर्करायुक्त पदार्थांमुळें अलब्युमीन चरबीपेक्षां कमी खपतो. स्नायुची झीज भरून काढणें, अगर स्नायुचें कार्य सुरळीत चालणें हें शर्करा-विशिष्ट पदार्थावर अवलंबून आहे. चरबीमुळें शरिरामध्यें उष्णता टिकूं शकते. थंडीमध्यें चरबीचा उष्णता राखण्याकडे व्यय होत असतो. थंडीमध्यें जास्त काम करावयाचें असेल त्यावेळीं, चरबी व शर्करायुक्त पदार्थ जास्त खाण्यांत आले पाहिजेत. डॉ. सबनेरनीं रोज साधारणपणें हीं तत्त्वें किती पाहिजेत ह्यांचें शरिराच्या वजनांप्रमाणें प्रमाण दिलें आहे.

वजन	काम	अलब्युमीन	चरबी,	कॅरबोहायड्रेट,	कॅलोरीज.
५० किलोग्रॅम	साधारण	९०	३७	२६२	२१०२
७० ,,	,,	१२३	४६	३२७	२६३१
५० ,,	जड	९६	४४	४०४	२४७२
७० ,,	,,	११८	५६	५००	३०९४

अन्नांमध्यें ताजे, जीवनीय तत्त्वें (Vitamin) असलेले पदार्थ व अलब्युमीन विशिष्ट पदार्थ थोडे असतील व स्निग्ध पदार्थ जास्त असतील तर मनुष्य सुखानें काळ काढूं शकेल यांत संशय नाहीं.

प्रकरण १९ वें

अन्नाच्या जाती



प्रोटिड्स

(Nitrogenous Foods)

मनुष्याला जी एक प्रकारची ताकद मिळत असते. (energy) ती अन्नांच्या द्वारांच मिळत असते. वनस्पतीला ज्याप्रमाणें निसर्गाच्या द्वारें पोषक द्रव्यें मिळत असतात त्याप्रमाणें मनुष्याची गोष्ट नाहीं. मनुष्याला वनस्पतीवर अवलंबून रहावें लागतें. वनस्पतीमध्यें ही एक प्रकारची सांठा करण्याची शक्ति असते. हीं तत्त्वें म्हणजे प्रोटीन, स्टॉर्च, साखर, चरबी, क्षार, व्हिटॅमिन वगैरे

होत. जीं तत्त्वें जास्त प्रमाणांत ज्या वनस्पतीमध्यें असतात त्याप्रमाणें त्यांना नावें दिलेलीं आहेत.

प्रोटिनस—(Proteins) नैट्रोजनयुक्त द्रव्यें. नायट्रोजनाचें प्रमाण जास्त असतें त्यांना प्रोटीनस अगर अलब्युमीनस अन्न म्हणतात उ. मांस, दूध, अंडीं, डाळ, उडीद, वाटाणे, सुकींफळें.

द्विदळ धान्यें:—गहूं, तांदुळ यांमध्यें ग्ल्युटीन (gluten) च्या स्वरूपांत प्रोटीन आढळतें, कच्चे मांस यामध्यें सर्वच प्रोटीन असतें. प्रोटीन हें मांसवर्धनाचें काम करतें. ज्यामध्यें हें जास्त प्रमाणांत असतें तें अन्न शक्तिवर्धक असतें.

नवीन नवीन शोधाच्या द्वारें असें सिद्ध झालेलें आहे कीं प्रोटीन मध्यें पुरें (Complete protein) व अपुरें (incomplete protein) प्रोटीन असे भेद केलेले आहेत. हा भेद अन्नांतील तत्वें व प्रोटीनचा अणु (protein molecule) यांवर ठरलेला आहे. ह्या अणुंमध्यें पुष्कळ प्रकारर्ची ॲमिनो असिड्स असतात (एक प्रकारचे पोषक क्षार) व हीं १८ च माहितीचीं झालेलीं आहेत. हीं १८ ज्या मध्यें पूर्ण प्रमाणांत आढळतात त्यांना पूर्ण प्रोटीन म्हणतात. ह्या पूर्ण प्रोटीनमुळें शरिरांतील सर्व पेशींना लागणारीं तत्वें मिळूं शकतात. अशा प्रकारचें अन्न म्हणजे दूध, अंडी, मांस (meat) सुकीफळें, सोयाबीन्स हीं होत.

अपूर्ण प्रोटीन—असणारे पदार्थ म्हणजे द्विदल धान्यें, पालेभाज्या, फळफळावळ, हीं होत. ह्या मध्यें प्रोटिन वर दिलेल्या प्रमाणांत नसल्यामुळें वरील प्रमाणें तें शरिराला पूर्ण अन्न असें होत नाहीं.

पूर्ण प्रोटीन असणारे पदार्थ—दूध, अंडी, मांस, सोयाबीन सुकी फळें हे होत. या पैकीं कोणत्याही एकावर मनुष्याला राहूं शकतां येतें, कारण शरिराला लागणारीं सर्व तत्वें ह्या मध्यें असतात; तशी गोष्ट इतर पालेभाज्या, द्विदळ धान्यें यामध्यें नसल्यामुळें त्यांना जोड म्हणून इतर वस्तू घ्याव्या लागतात. बदाम हा मासांच्या योग्यतेचा पदार्थ आहे.

खालील प्रकारचे पदार्थ घेतले असतां पूर्ण प्रोटीन तयार होतें.

(१) गहुं, तांदुळ, बाजरी, ज्वारी ह्या मध्यें एकच दळ असल्यानें त्यांस एकदल धान्यें म्हणतात. हीं एकदळ धान्यें व पालेभाज्याः—

(२) एकदळ धान्यें, दूध, किंवा अंडी यांचेबरोबर घेणें.

(३) एकदळ धान्यें वाटाणे व दूध.

(४) द्विदळ धान्यें–दूध, अंडी, किंवा दहीं किंवा सुकीं फळें कवचींचीं.

वर दिलेल्या माहिती वरून कोणाला अशी कल्पना वाटेल कीं **प्रोटीडस** ज्यां पदार्थामध्यें आहे तेच पदार्थ खावेत, परंतु ही चूक आहे. साधारणपणें एकच पदार्थ खाल्ला म्हणजे साहजिकच कंटाळा येतो. असा अनुभव आहे. अशा प्रकारचे पदार्थ रोज खाल्ले तर फायदा न होतां उलट नुकसानच होतें. शरीरांतील पेशींची (Cells) झीज मनुष्यांच्या व्यवहाराप्रमाणें होत असते व तीही अल्पच होत असते. साधारणतः शेंकडा १०–१५ टक्के प्रोटीन पदार्थ रोजच्या अन्नांमध्यें पुरेसे होतात. याच्यापेक्षां हे पदार्थ जास्त खाण्यांत आले तर उत्सर्जक इंद्रियांच्या द्वारें बाहेर पडून जातात. शिवाय हे पदार्थ पचन होण्यास २४ तास लागतात व आंतील नाजुक इंद्रियांवर यांचा भार पडतो तो निराळाच. प्रोटीन पदार्थांचें अमिनो–असिडसूमध्यें रूपांतर झाल्यानंतर शरीरामध्यें पचन होतें. हे पदार्थ पचन होतांना त्यांचे विजातीय अंश इंद्रियांमध्यें अडकून रहातात त्याला पुरिनस (Purins) असें म्हणतात. हे पदार्थ यकृत व मूत्रपिंडाच्या द्वारें उत्सर्जन केले जातात. यांपासूनच युरिकआसिड तयार होत असतें. वारंवार अशा प्रकारच्या पदार्थांमुळें यकृत व मूत्रपिंड हीं इंद्रियें आपलें कार्य करण्यास असमर्थ होतात. यामुळेंच आपल्या शास्त्रकारांनीं सर्व प्रकारचे रस असतील अशा प्रकारच्या आहाराची योजना केलेली आहे. आपल्यामध्यें दर माणसाला ४ औंस प्रोटीडस, १५ औंस कॅरबोहायड्रेटस् व २ औंस फॅट इतका आहार असला म्हणजे पुरेसा होतो.

साधारणपणें जगण्याकरितां १८ औंस आहार पुरेसा होतो. काम करणाऱ्या माणसास २० औंस व श्रमाचें काम करणारास २३ ते २६ औंस पुरेसा होतो. हें आहाराचें ठोकळ प्रमाण दिलेलें आहे.

प्रकृतिमान, धंदा, वय, काम यांवर प्रत्येकानें आपलें स्वतःचें अन्न ठरवलें पाहिजे. थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे पोटांत जडपणा वाटेल, सुस्ती येईल, अशा प्रकारें अन्न खाऊं नये.

शास्त्रीय भाषेंत बोलावयाचें म्हणजे प्रत्येक मनुष्यानें शरीरामध्यें (Calories) ३००० अंश बरोबर १५० तोळे उष्णता उत्पन्न होईल एवढें अन्न खाल्लें पाहिजे. लहान मुलांची वाढ होत असल्यामुळें त्यांना ह्या अन्नाची जास्त जरुरी लागते.

नैट्रोजनयुक्त पदार्थ अगर प्रोटीडयुक्त पदार्थ ज्या पदार्थांत असतात, त्यांना त्याप्रमाणें निरनिराळीं शास्त्रीय नांवें आहेत.

केसिनः—दुधांमधील प्रोटीन होय.

मायोसिनः—मांसामधील प्रोटीन.

अलब्युमीनः—अंड्यामधील पांढरा भाग.

ग्ल्यूटीनः—हें गव्हांत सांपडतें.

लेग्युमीनः—द्विदल धान्यांत सांपडतें.

झीनः—मक्यांमध्यें सांपडतें.

जिलेटिनः—प्राण्यांची त्वचा, अस्थि यांमधील.

कॅरबोहायड्रेट्स (पिष्टमय द्रव्यें) व फॅटस (स्निग्ध द्रव्यें)

आपलें शरीर हें एक प्रकारचें एंजिन आहे व तें चालण्याकरितां आपण त्याला अन्नाच्या द्वारें उष्णता व कार्यशक्ति (energy) देतों. आपल्या खाण्यामध्यें हेच पदार्थ फार येत असतात. कॅरबोहायड्रेट, (पिष्टमय पदार्थ) स्टॉर्च व साखर—हीं तांदुळ, बाजरी, गहूं, पालेभाज्या, फळें, बटाटे, गोड फळें वगैरे यांमध्यें आढळतात. आपण नेहमीं जें अन्न खातों त्यामध्यें साधारणतः शेंकडा ६० पिष्टमय पदार्थ, शेंकडा ३० स्निग्ध पदार्थ, शेंकडा १० प्रोटीड असें प्रमाण असतें. पिष्टमय पदार्थ १ औंस, शरिरामध्यें ज्वलन होतांना ११६ अंश (calories) उष्णता उत्पन्न होते व १ औंस स्निग्ध द्रव्यांपासून २६४ अंश उष्णता उत्पन्न होते. ज्यांचें १५० पौंड वजन आहे व जो साधारण काम करणारा आहे त्याला १५०० अंश पिष्टमय द्रव्यें, ७५० अंश स्निग्ध द्रव्यें व २५० प्रोटीड याप्रमाणें २५०० अंश उष्णता दर दिवशीं लागेल. या पदार्थांचें चांगलें चर्वण करून ते खाल्ले असतां, त्यांचें शरिरामध्यें चांगल्या प्रकारचें मीलन होतें.

नवीन शोधांअंती, गहूं, तांदूळ, बटाटे वगैरे पिष्टमय पदार्थ यांचे पृथक्करण केलें असतां त्यांच्यामध्यें सांपडणारा स्टार्च वेगळा असतो. मंदाग्नि, ज्याला कांहीं पचत नाहीं, अशा लोकांनीं २।३ प्रकारचें स्टार्च युक्त अन्न घेतलें तर त्यापैकीं एका जातीच्या स्टार्चचें पचन होतें व बाकीचे स्टार्च न पचल्यामुळें पोटफुगी, आंबट ढेंकर, अपचन हीं लक्षणें सुरू होतात. अम्ल तत्त्वाचें (alkaline) अन्न पचन होतांना स्टार्च व धान्यांच्या आंतील क्षार युक्त पदार्थांशीं मीलन होतें, स्टार्च व क्षार नसलेल्या पदार्थांचे मिलन होत नाहीं. ज्या स्टार्च पदार्थांचें ह्या अम्ल पदार्थांशीं मीलन होत नाहीं, त्यांचे शरिरांमध्यें आसिड तयार होतें व त्यामुळें **स्टार्च ॲसिडोसीस** चे विकार होतात.

जीं माणसें स्टार्च व मधुर युक्त पदार्थ नेहमीं खातात त्यांना डोक्याचा संताप, डोकें गरम होणें, मज्जातंतु क्षीणता, हे विकार होऊन वरील प्रमाणें ॲसिडोसीसचीं लक्षणें होतात. भाकरीं, फळें, साखर, द्विदल धान्यें, बटाटे, पाले भाज्या (रस युक्त यामध्यें स्टार्चचें प्रमाण जास्त असतें, उडीद, वाटाणा, कंद, चवळी, डाळ, यांमध्येंही स्टार्च असतो. दुधाची साय, लोणी, तूप, दूध, तेल, कवचीचीं फळें बदाम अक्रोड यामध्यें स्निग्ध (fats) द्रव्य जास्त असतें.

स्टार्च युक्त पदार्थामध्यें, कॉरबन, हायड्रोजेन व ऑक्सिजन हीं मूलतत्त्वें असतात. हीं स्नेह युक्त पदार्थामध्येंही असतात पण प्रमाण निराळें असतें. शरीराला उष्णता व शक्ति देणें हीं या पदार्थांचीं कामें होत. कॉरबनचें प्रमाण स्नेहयुक्त द्रव्यांत अधिक असतें व यामुळें त्याचें ज्वलन होण्यास प्राण वायूची जास्त आवश्यकता लागते व ह्यापासून उष्णता जास्त उत्पन्न होते. स्नेहयुक्त पदार्थांची शक्ति स्टार्चयुक्त पदार्थांपेक्षां जास्त असते.

खनिज द्रव्यें (Inorganic Salts)

आपलें शरीर सेंद्रिय (organic) व निरींद्रीय (norganic) पदार्थांचें मिश्रण आहे. निरींद्रीय पदार्थांत सर्व क्षारांचा समावेश होतो. मागें सांगितलेल्या माहितीचा सेंद्रिय पदार्थांत (organic) समावेश केलेला आहे. शरीरामध्यें पेशींची झीज व वाढ ह्या दोन्हीं क्रिया सारख्या चाललेल्या असतात. शरीरामध्यें जेणेंकरून अम्लत्व (acidity) न वाढेल त्यारीतीनें

जपलें पाहिजे. क्षारतत्व वाढलें म्हणजे पेशींचा (cells) नाश होतो. शरीरामध्यें अम्लत्व (alkalinity) चा पुरवठा असेल, त्याप्रमाणें इंद्रियांचे व्यापार सुरळीत चालत असतात. निरोगी अवस्थेंत, ॲसिड व अलकलाइन (नाश व भरणा) ह्या दोन्हीं गोष्टी सारख्या प्रमाणांत चालू असतात तोंपर्यंत मनुष्य सहसा आजारी पडत नाहीं. हे अलकलाईन पदार्थ मनुष्याला मिळण्याची सोय परमेश्वरानें पालेभाज्या व फळफळावळ यांमध्यें केलेली आहे. हे खनिजक्षार एक प्रकारें चिकट स्वरूपांत (gelatinous) ह्या पदार्थांत असतात.

हे क्षार एकंदर १६ आहेत. ह्या १६ क्षारांपैकीं २-३ क्षार कमी झाल्यास रक्तामध्यें ॲसिडीटी वाढते व त्यालाच असिडोसीस असें म्हणतात.

हे निरींद्रीय क्षार म्हणजे पोटॅश, सोडा, चुना, मॅगनेशिया, सिलीका, फॉस्फरस, चुना, लोह, गंधक, क्लोरिन, मीठ, हे होत व बाकीचें ५ सेंद्रिय पदार्थांपासून मिळतात. ह्या दोघांच्या सहाय्यानेंच पेशी तयार होत असतात. अन्नशास्त्रवेत्यांनीं रोग हे ह्या क्षारांच्या कमीपणामुळें होतात असें सिद्ध केलेलें आहे. पालेभाज्या, भाजी, फळफळावळ वगैरे प्रत्येक वस्तु मूळ स्वरूपांत ताजी मिळाली म्हणजे ते अपोआप मिळूं लागतात. आपण पालेभाज्या शिजवतांना त्यांमधील पाणी बाहेर टाकून देतों, यामुळें पुष्कळ तत्त्वांचा नाश होत असतो. गहूं गिरण्यांतून दळून आणल्यामुळें त्यांतील क्षार नाहींसे होतात. व ह्याची परीक्षा घरीं दळलेले गहूं व गिरणींतील गहूं यावरून समजून येते. बटाटे उकडतांना त्याची साल न काढतां ते तसेच शिजवून खाल्ले पाहिजेत. स्टार्चयुक्त पदार्थ जास्त खाण्यांत आल्यास ॲसिडीटी वाढते, त्याचप्रमाणें मांसाहारी लोकांमध्यें मांसामुळें हें क्षारत्व नाहींसें होतें व असिडीटी वाढते. जुनाट रोगांत मांसहार वर्ज्य करण्याचें कारण हेंच होय.

(१) ज्यांपासून ॲसिडीटी वाढेल असे पदार्थ वर्ज्य केले पाहिजेत.

(२) क्षार जास्त असतील अशा पदार्थांची निवड केली पाहिजे.

(३) मलावरोध, पोटांत वायु धरणें ह्या गोष्टी टाळल्या पाहिजेत.

(४) भरपूर पाणी पिण्यांत आल्यास विजातीय द्रव्यें बाहेर पडण्यास मदत होते.

(५) शुद्ध हवेमुळें पचन क्रियेला मदत चांगली होते.

क्षारयुक्त पदार्थांचें (alkaline) पचन होण्याचें व प्रत्येक इंद्रियांना पुरवठा करण्याचे काम यकृत, प्लीहा, थॉयराइड, जननेंद्रियें, प्यारेथॉयराइड या ग्रंथींकडे आहे. ह्या ग्रंथींचें कार्य बंद झाल्यास रोग होतात व त्यांच्या कार्यामध्यें मंदपणा आला, म्हणजे त्यांच्याच औषधी गोळ्या दिल्या असतां, त्या ग्रंथी पूर्ववत् कार्य करूं लागतात. अल्ट्राव्हायोलेट रेजचा ह्या ग्रंथींना उत्तेजन देण्याकडे चांगला उपयोग होतो.

प्रकरण २० वें

ठरींव अन्नसेवनाचे दुष्परिणाम.

शरीरप्रकृति चांगली रहाण्याकरितां अन्नशास्त्रविशारदांनीं जीं तत्त्वें सांगितलेलीं आहेत व ज्यांची शरीराच्या वाढीला अत्यंत जरूरी आहे, अशा प्रकारच्या सर्व तत्त्वांनीं युक्त असें अन्न प्रत्येकानें सेवन केलें पाहिजे. मेदोरोग झाला असतां फक्त अल्ब्यूमीन नसणारें अन्न रोग्याला दिल्यानें चरबी कमी होते खरी, पण त्याच्याबरोबर त्याच्या मांसाचा क्षय होतो. चक्कर, घाम फार येणें, दम लागणें हीं लक्षणें त्याला होऊं लागतात. एक प्रकारचें अन्न खाणें केव्हांही चांगलें नाहीं. शरिरामधील असणारें अलब्यूमीन तत्त्व कमी झालें म्हणजे वाईट परिणाम होतो. मनुष्याला अगर प्राण्यांना अलब्युमीन विशिष्ट पदार्थच फक्त देण्यांत आले व स्टार्च स्निग्ध द्रव्यें देण्यांत आलीं नाहींत, तर वाईट परिणाम होतो, हें प्रयोगानें सिद्ध झालेलें आहे. नुसता अलब्युमीनचा बराचसा भाग खाण्यांत आला तर पुष्कळसा अंश पचन न होतां फुकट जातो. ही गोष्ट अन्नामध्यें स्निग्ध द्रव्यें नसलीं तर आढळून येते. स्टार्चयुक्त पदार्थांमध्यें मात्र वरील प्रमाणें दुष्परिणाम आढळून येत नाहींत, उलट हे पदार्थ नसल्यास मांसाचा क्षय होतो. आपलें शरीर पंचमहाभूतात्मक असल्यामुळें त्याला बाह्य पंचतत्त्वें मिळाल्याशिवाय तें टिकूं शकणार नाहीं. जेव्हां अंगामध्यें ताकद येते, तेव्हां अल्ब्यूमीन विशिष्ट असा मांसाहारच सेवन केला पाहिजे, मधुमेहाच्या विकारामध्यें मांस व चरबी विशिष्ट

अन्न बंद केलें तर अभ्सिटोन क्षार वाढून त्याचें विष रक्तामध्यें भिनतें व त्यामुळें रोग्याला बेशुद्धि येते व त्यांत तो मरतोहि, परंतु या अन्नाबरोबर स्टार्च-युक्त अन्न दिलें गेल्यास असे प्रकार होत नाहींत; व शरिरामध्यें ताबडतोब सुधारणा आढळून येते.

नुसतें स्टार्चयुक्त अन्न, ज्याचा शरीरामध्यें उष्णता उत्पन्न करण्याकडे उपयोग होतो, अशा अन्नावरच आपण राहूं म्हटलें, तर त्या अन्नानें आंतड्यांमध्यें एक प्रकारची फेनीभवनक्रिया (fermentation) सुरू होऊन आंतड्यांची गति वाढते व अन्नरसांचें शोषण न होतां ते जसेच्या तसे बाहेर पडून जातात; व त्याचा शरीराला कांहीं उपयोगहि होत नाहीं. नेहमीं वापरण्यांत येणारा तांदूळ यामध्यें स्टार्च जास्त असल्यामुळें त्यावर रहाणारे लोक बहुधा सडपातळ असतात. स्टार्च, अलब्युमीन, स्निग्ध, चरबी हीं जीं स्थूलदृष्ट्या अन्नांमधील तत्त्वें सांगितलेलीं आहेत, त्या प्रत्येक तत्त्वांचा विशिष्ट उपयोग एकमेकांवर होत असल्यामुळें त्यापैकीं एकादें तत्त्व सुद्धां कमी झालें तरी त्यापासून फायदा न होतां नुकसान होतें. पालेभाज्या क्षारयुक्त असतात परंतु त्यामध्यें चरबी कमी असते, यामुळें नुसत्या पालेभाज्यावर राहूं म्हटलें तर चालणार नाहीं. नामांकित डॉक्टरांच्या मतें एक प्रकारचें कोणतेंहि अन्न सेवन केलें असतां त्याचें पचन होत नाहीं व तें तसेंच्या तसें बाहेर पडून जातें. कांहीं मनुष्यें फक्त दुधावर दिवस काढूं शकतात, तेव्हां अशी शंका येईल कीं, हे लोक एक प्रकारच्या अन्नावर कसे राहूं शकतात ? याचें कारण म्हणजे दुधामध्यें अन्नामधील सर्व प्रकारचीं तत्त्वें असतात व यामुळें तें एकच प्रकारचें अन्न होऊं शकत नाहीं. एखादा मनुष्य दुधावर ४ ते ६ आठवडे राहूं शकेल; परंतु त्याला पुढें त्याचा कंटाळा येईल, शिवाय मजा अशी होते कीं, त्यापैकीं शेंकडा १८ भागांचें पचन होत नाहीं, यामुळें रोज दूध घेणें तर ४ Quarts घेतलें पाहिजे. दूधाबरोबर जर चीज (cheese) किंवा चपाती घेतली तर दूधाचें चांगलें पचन होऊं शकतें. एकच प्रकारचें अन्न नेहमीं घेतलें असतां आमाशय, पॅंक्रिआझमधील रस जसा सुटावा तसा सुटत नाहीं व त्यामुळें पचन क्रिया मंद होते. मधुमेहामध्यें स्टार्च नसलेल्या अन्नाची जरूरी लागते. बटाटे व पालेभाजी नेहमीं खाल्यास साखर कमी होते. एकंदरींत प्रत्येकानें अन्न घेतेवेळीं त्यांमध्यें सर्व तत्त्वें मिळतील अशा प्रकारचेंच अन्न घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

प्रकरण २१ वें

अपुऱ्या अन्नाचा परिणाम



मनुष्याला पोटभर व सर्व तत्त्वें असलेलें अन्न मिळालें नाहीं तर त्याची प्रकृति चांगली रहात नाहीं व एखादी सांथ अगर विकार झाला तर ताबडतोब त्याच्यावर परिणाम होतो. गरीब वर्ग ज्यांना पोटभर अन्न मिळत नाहीं, वाईट जागेंत रहावें लागतें, असा वर्ग सांथीमध्यें जास्त बळी पडतो असा अनुभव आहे. गरीब लोकांना काम जास्त करावें लागतें व त्या मानानें त्यांच्या कठीण कामाप्रमाणें ज्या तत्त्वांनीं युक्त असें अन्न त्यांना मिळालें पाहिजे तें मिळत नाहीं, यामुळें त्यांची प्रकृति बरोबर रहात नाहीं, याला इंग्रजीमध्यें Malnutrition म्हणतात. मालन्युट्रीशन म्हणजे शरिरामध्यें पोषक तत्त्वें कमी जाणें हें होय. अन्नामध्यें अल्ब्यूमीन तत्त्व नसेल तर शरिराची वाढ व पेशी तयार होणार नाहींत व झीजही भरली जाणार नाहीं. प्रत्येक मनुष्याचे व्यवसाय नेहमीं चालतात त्या मानानें इंद्रियांमधील पेशींची (Cells) झीज होत असते व ही झीज अलब्युमीनयुक्त अन्नानें भरून येते.

घण ठोकणाऱ्या लोहाराचे दंड सर्व शरीराच्या इतर अवयवापेक्षां मजबूत असतात. याचें कारण हाताच्या स्नायूंना काम पडून त्यांमध्यें रुधिराभिसरणाच्याद्वारें पोषक द्रव्यें मिळत असतात. स्टार्चयुक्त पदार्थांमुळें **ग्लायकोजन वा** यकृतामध्यें सांठा होत असतो व हा अल्ब्यूमीनमध्यें सूक्ष्म कणाच्या स्वरूपांत असतो. मेहनतीचें काम करतांना प्राणवायु श्वासद्वारें आंत जात असतो व कॅरबॉनिक आसिडगॅस बाहेर पडत असतो. पेशीची झीज होत असते व यामुळें काम करणाराला पोषक तत्त्वांची जास्त जरूरी लागते. थंडीमध्यें आपल्याला जास्त अन्न लागतें याचें कारण प्राणवायु जास्त शोषण होतो व केरबॉनिक वायु बाहेर पडत असतो, गरीब लोकांमध्यें पुरेसे कपडे नसल्यामुळें त्यांच्या अंगांतील उष्णता बाहेर पडत असते. यामुळें ती भरून काढण्यास अन्न व चरबीचा सांठा यांची जरूरी लागते. जेथें जास्त थंडी असते व त्या ठिकाणीं ज्याला पोटभर अन्न मिळतें तो टिकाव काढूं शकतो. गरीब

मनुष्याला पुरेसें अन्न व कपडे मिळत नाहीं, फाजील काम करावें लागतें, त्यामुळें भूक लागते व तें न मिळाल्यामुळेंच सांथीच्या रोगाला बळी पडावें लागतें; यांची स्वतःची अशी स्थिती आहे तर ज्या मुलांची वाढ व्हावयाची व शाळेंत जाऊन ज्यांना अभ्यास करावयाचा किंवा गिरणींत काम करावयाचें अशाचीं मुलें अन्नांच्या अभावीं जगाशीं कशीं टक्कर देऊं शकतील याचा समाजानेंच विचार करावा. व या मुलांना अन्न व कपडे मिळण्याची व्यवस्था करावी.

पुरेसें अन्न मिळालें नाहीं, म्हणजे रक्तांमधील परमाणु तयार होत नाहींत व पाण्याचा अंश रक्तामध्यें वाढतो. रक्तामधील plasma मध्यें अलब्युमीन कमी होतो व त्यामुळें पांडुरोगासारखे विकार होऊं लागतात. रक्तामध्यें रोग प्रतिबंधक शक्ति अन्नांच्या द्वारें उत्पन्न होत असते. तेंच अन्न जर अपुरें मिळालें, त्यांत शरीराला पोषक अशीं तत्त्वें नसलीं, तर रक्तामध्यें अशा प्रकारचे गुणधर्म येणार नाहींत हें उघड आहे. पालेभाज्या, दूध, तूप वगैरे अन्नामध्यें पौष्टिक पदार्थ असल्यामुळें मनुष्य बरींच वर्षें जगूं शकतो. आपले वडील अगर आजोबा पाहिले, म्हणजे ते ७०–८० वर्षांपर्यंत जगलेले आपण पहातों व त्यांचेच आपण वंशज ५० च्या वर कांहीं काल काढूं शकत नाहीं. या सर्वांचें तत्व पाहूं गेलें म्हणजे आपल्याला जें अन्न मिळतें तें ताजें शुद्ध स्वरूपांत मिळत नाहीं व त्यामुळें त्याच्या पासून जरूर तो फायदाहि लाभत नाहीं. आपल्या पूर्वजांच्या वेळीं स्वस्ताई व उत्तम दूध व प्रत्येक चीज ताज्या स्वरूपांत मिळत असे. यामुळें त्यांची प्रकृति चांगली राहिलेली आपण पहातों, त्यावेळीं आजच्या सारखें चहाचें व्यसन बोकाळलेलें नव्हतें. (चहा पासून काय नफा नुकसान होतें त्याचा विचार पुढें करण्यांत येईल.) चहामुळें दूधही आम्हांला नकोसें झालेलें आहे. **चहा हा पौष्टिक नाहीं**. माता पिता दूध न पितां चहाचे कप ढोशित असतात, अशांचीं मुलें किती सुदृढ निपजतील हें सांगावयास नकोच. तात्पर्य काय, अन्नामध्यें सर्व प्रकारचीं पोषक द्रव्यें पाहिजेत, एकच तत्त्व (one sided) असून भागणार नाहीं, हें लक्षांत ठेऊन त्या प्रकारचा आपला आहार आंखला पाहिजे.

प्रकरण २२ वें.

ज्यास्त खाण्याचे परिणाम



" अचाट खाणें व मसणांत जाणें ! " अशी आपल्यामध्यें एक म्हण आहे. जिभेला गोडी लागली म्हणजे कोणचीही वस्तू फाजील खाल्ली तर त्यापासून फायदा न होतां अपाय होतो. आपल्याला अन्नाची जरुरी आहे हें भूक लागली म्हणजे समजतें. मांसाहारी वर्ग ज्याची जीभ चटावलेली असते, तो खाऊं लागला, म्हणजे भरपूर खाऊन घेतो व त्याचा परिणाम सुस्तींत होतो. या खाण्यापासून कित्येक वेळां मृत्युही येतो; तशी गोष्ट वनस्पत्याहाराची नाहीं, परंतु कितीही झालें तरी दगडापेक्षां वीट मऊ या न्यायानें फाजील खाण्याचे दुष्परिणाम जाणवल्याशिवाय रहात नाहींत. अन्न कोणत्या प्रमाणांत भक्षण करावें याचें आपल्या वैद्यकांत सुंदरपणें वर्णन केलेलें आहे.

जास्त खाण्यामुळें पचनेंद्रियांवर दाब पडून त्यांना फाजील कार्य करावें लागतें. शिवाय साधारणतः मनुष्याला एखाद्या पदार्थाची गोडी लागली म्हणजे घाईघाईनें तो ती वस्तु पोटांत ढकलीत असतो. त्यामुळें त्याचें चर्वण होत नाहीं, व चर्वण न झाल्यामुळें आमाशय, यकृत, आंतडीं यांवर दाब पडतो व त्यामुळें ज्या प्रमाणांत रस वहाणें जरूर असतें त्याप्रमाणें त्याच्या कार्यांत व्यत्यय येतो; अशा लेाकांना यकृताचे विकार (Cirrhosis) होतात. मद्य त्याचप्रमाणें मसालेदार पदार्थ वारंवार पोटांत घालण्याची संवय झाल्यामुळें रक्त वाहिन्यावर परिणाम होतो, त्यांची प्रसरणसंकोचन शक्ति कमी होते. व त्या ठिसूळ होतात. या संवयींबरोबर तंबाखू, दारू यांचें व्यसन व उपदंशासारखे विकार असल्यास आयुष्य जवळ आलें तर नवल नाहीं.

फाजील मांसाहाराचें पचन झाल्यानंतर त्यापासून विजातीय घाण उत्पन्न होते. थॉयरॉइड, जननेंद्रियें ॲडरीनलस, या ग्रंथीवर वाईट परिणाम होतो. मेदोरोग, संधिवात, मधुमेह अशा लोकांमध्यें नेहमीं होतात. फाजील खाण्यामुळें पचनेंद्रियांना जास्त बोजा पडून त्यांचें कार्य बंद होतें मुत्रपिंड

बिघडतात व तें बंद झालें म्हणजे वरील विकार होऊं लागतात व या विकारांतच आयुष्य कमी होतें. यावरून फाजील खाण्यानें वरील म्हणीची सार्थकता दिसून येते. त्याच्या उलट लहान मुलांमध्यें- ज्यांची वाढ सुरू असते अशा मुलांना जर पोषक द्रव्यें पुरेशीं मिळालीं नाहींत तर तीं नानाप्रकारच्या सांसर्गिक विकारांना बळी पडतात.

एका ग्रंथकर्त्यानें More are Killed by gluttony than by sword लढाईपेक्षां खाण्यानेंच लोक जास्त मरतात असें म्हटलेलें आहे. ज्यांना अंगमेहनत करावी लागत नाहीं, अशा वर्गामध्यें फाजील अन्न सेवनामुळें चरबीचा सांठा वाढत असतो. तारुण्यामध्यें ह्या चरबीचें महत्त्व कांहीं वाटत नाहीं, परंतु पुढें पुढें तें जड जातें. चरबीमुळें पोट पुढें येतें. इंद्रियांच्या कार्यांत, रुधिराभिसरणांमध्यें व्यत्यय होतो, यामुळें, चालतांना दम लागतो, खोकला येतो व जरा चाललें तरी थकवा येतो. चरबीयुक्त मनुष्य दिसण्यांत गुलजार दिसला तरी तो रोगीच असतो. साधा ताप आला तरी असा वर्ग टिकाव धरूं शकत नाहीं. मनाची दुबर्लता वाढते व वृद्धावस्थेमध्यें हृदयाचे, मुत्रपिंडाचे विकार होऊं लागतात. जास्त खाल्ल्यामुळें स्थूलता येते. खाण्याप्रमाणें अंग मेहनतही झाली पाहिजे. अलीकडचे आपले व्यवसाय मानसिक असल्यामुळें चरबीचा व्यय व्हावा तसा होत नाहीं व पोटामध्यें सांठा वाढत जातो; याकरितां शक्य तों विचारपूर्वक आहार सेवन केला पाहिजे. आहाराप्रमाणें शारिरीक मेहनत झाल्यास त्याचे दुष्परिणाम वृद्धावस्थेंत जाणवत नाहीं. ज्यांचीं पोटें पुढें आलेलीं असतात, ते वाजवीपेक्षां फाजील खात असतात हें निराळें सांगण्याची जरुरी नाहीं.



प्रकरण २३ वें

पोषक अन्नाचें महत्त्व



अन्नामधील पोषक तत्त्वें आपल्या आहारांत आलीं नाहींत अगर मिळालीं नाहींत तर आपल्यामध्यें रोगप्रतिबंधक शक्ति कमी होते व क्षयासारखे विकार होऊं लागतात. आपल्याला व्यवसायपरत्वें निरनिराळ्या ठिकाणीं जावें लागतें, (सिनेमा, नाटकें वगैरे) अशा ठिकाणीं नाना तऱ्हेचे लोक एकत्र जमत असतात व त्यावेळीं आपल्या श्वासोच्छ्वासाच्या द्वारें नाना प्रकारचे जंतु आपल्या शरिरांत जात असतात. आपल्या आंगांत जीवनीय शक्ति चांगली असेल तर अशा हवेचा पगडा आपल्यावर होऊं शकणार नाहीं, परंतु हें ठरवणें परिणामांवर अवलंबून आहे. ज्याच्या वंशांत क्षयासारखे विकार आहेत, अशा मुलांना तो विकार होतोच होतो. परंतु अशा मुलांना आरंभापासून शुद्ध हवा, पाणी व अन्न देण्याची व्यवस्था केली तर हा विकार टळूं शकतो. कोंदट खोल्या, हवा नसणें, पुरेसें अन्न न मिळणें, या गोष्टींपासून होतांहोईतों अलिप्त राहिलें पाहिजे. या अनिष्ट गोष्टी न टाळणाऱ्या लोकांना हा विकार आनुवंशिक नसला तरी होतो. हवा चांगली असली व अन्नामध्यें अल्ब्यूमीन विशिष्ट पदार्थ नसले, तरी क्षय होतो. छातीच्या आकारामध्यें बदल होतो, छाती पुढें येते व त्यामुळें श्वास, खोकला हे विकार सुरू होतात. अन्नामधील तत्त्वें रक्तामध्यें कमी झाल्यामुळें (Phagocytosis) ते विजातीय जंतु मारण्याची रक्ताची शक्ति कमी होते व त्यामुळें थॉयराइड ग्रंथीच्या स्रावावर अवलंबून रहावें लागतें.

थॉयराइड ग्रंथीमुळें विषें व सांसर्गिक विकारांचे जंतु ह्यांपासून शरीरांतील इंद्रियांचें रक्षण होतें, क्षयरोगामध्यें थॉयराइड ग्रंथीचें कार्य बंद होतें व त्यामुळें सांसर्गिक क्षयासारख्या जंतूंचा पगडा बसतो. अल्ब्यूमीन विशिष्ट पदार्थ कमी गेल्यामुळें रक्तामधील [ल्यूकोसाइटीस] न्युक्लीन, न्युक्लोओअल्ब्यूमीन, हे

कमी होतात व सहाजिकच रक्ताची प्रतिबंधक शक्ति कमी होते. यासाठीं थॉयराइड ग्रंथीचें कार्य चालू होईल अशा प्रकारची तजवीज केली पाहिजे. ताजें मांस, मांसार्क ज्यांत रक्त असतें यांचा थॉयराइड ग्रंथीवर व ग्रंथीच्या कार्यावर चांगला परिणाम होतो. अंडीं व दूध यांचाही चांगला उपयोग होतो. वाग्भटानें सोन्याचा वर्ख व लोणी हें खाल्लें असतां क्षयरोग बरा होतो असें लिहिलें आहे. शुद्ध हवा, पौष्टिक, भरपूर अन्न, साबुदाणा, तांदूळ, टोपीओका यांची लापशी, अंडी, दूध, वगैरे शुद्ध स्वरूपांत दिलीं तर क्षय रोग बरा होतो.

प्रकरण २४ वें

पोषक क्षारांचें महत्त्व



कुत्र्याच्या पुढें मांसाचा तुकडा टाकला असतां, प्रथमतः त्यामधील रक्ताचा भाग तें अगोदर चाखावयास लागतें. रक्ताची चव खारट असते. कुत्र्यांना मांस खाण्यास दिलें तरी त्यामध्यें क्षार नसल्यामुळें त्याची इच्छा क्षार पदार्थांवर ताबडतोब जाते. मांसापेक्षां कुत्र्यांना हाडें खाण्यास जास्त आवडतात. याचें कारण म्हणजे त्यांतील चुना हें द्रव्य होय. मांसामध्यें फॉस्फरस व चुना, त्याचप्रमाणें दुधामध्यें चुना हें तत्त्व असल्यामुळें मांजराची धडपड हे पदार्थ खाण्याकडे जास्त आढळते. चुन्याचा उपयोग हाडें वाढण्याकडे होत असतो व त्याचा भाग दुधांत असल्यामुळें दुध लहान मुलांना त्याचप्रमाणें प्राण्यांना अत्यंत महत्त्वाचें असतें. अन्नामध्यें चुना हें तत्त्व असलें तरी त्याच्याबरोबर त्यांचें पचन होण्याकरितां पोषक क्षारांची जरूरी असते. हे क्षार इतके महत्त्वाचे आहेत कीं, त्यामुळें शरिरांतील कोणत्याही इंद्रियांचीं कार्यें सुरळीत चालणार नाहींत. या पोषक क्षारांना इंग्रजींत catalyzers असें म्हणतात. हे क्षार म्हणजे सोडीयम, पोटॅशिअम, कॅलसियम वगैरे होत. ह्या पोषक क्षारांची जरुरी आहे, परंतु त्यांचें महत्त्व शरिरामध्यें इंद्रियांच्या द्वारां रक्तामधील Assimilation वर अवलंबून आहे. उदाहरणार्थ चुन्याचे क्षार यांचा बराचसा भाग

आंतडयांमध्यें पचन न होतां, ते मुत्रपिंडाच्या द्वारें बाहेर पडून जातात. फॉस्फरस सारखे पोषक क्षार, ज्यामध्यें असतात त्यांमधील सेंद्रिय क्षार (organic compounds) लघवीमध्यें सांपडतात व निरेंद्रिय पदार्थ (inorgatrc) आंतडयांमध्यें मिसळत नाहींत. रक्तामध्यें ह्या क्षारांचा पोषक भाग जरी मिश्र झाला, तरी हें सर्व प्रत्येक इंद्रियाच्या शक्तीवर व कार्यावर अवलंबून आहे. Ductless glands, प्लीहा, थॉयराइड वगैरे यांचें कार्य जर बंद झालें, त्यामध्यें बिघाड झाला तर ह्या क्षारांचा शरिराला उपयोग न होतां ते बाहेर पडून जातात. खनिज पदार्थांवर ह्या ग्रंथीचा ताबा असतो असें म्हटल्यास अतिशयोक्ती होणार नाहीं. ह्या ग्रंथी विशिष्ट प्रकारच्या क्षारांचा आपल्यामध्यें सांठा करून ठेवीत असतात व वेळ येईल त्याप्रमाणें त्याचा उपयोग करीत असतात. सर्व क्षारांमध्यें फॉस्फरस व चुना हे क्षार महत्त्वाचे आहेत व त्यांच्यापासूनच मेंदू बनलेला आहे. मेंदूमधील हीं द्रव्यें कमी होतात त्यावेळींच मेंदूचे व मज्जातंतूचे विकार होत असतात. हे क्षार शरिरामध्यें प्रत्येक इंद्रियाच्या ठिकाणीं विशिष्ट प्रकारचे असतात व त्याची माहिती झाली असतां कोणत्या प्रकारचे क्षार पोटांत गेले असतां अगर कमी झाले असतां रोग कमी होईल हें आपोआप ध्यानांत येतें. बायोकेमिस्ट्री (१२ क्षार) म्हणून जें वैद्यक शास्त्र आहे तें या तत्त्वांवरच रचलेलें आहे. चुना, फॉस्फरस व मीठ हे मुख्य क्षार होत. चुना, फॉस्फरस हे हाडांमध्यें जास्त प्रमाणांत व पेशींमध्यें आढळतात व मीठ हें पेशी, रक्त व द्रवपदार्थांत आढळतें. ह्या क्षारांचें घेण्याचें प्रमाण निरनिराळ्या परिस्थितीवर अवलंबून असतें. उदाहरणार्थ गरोदरावस्थेमध्यें मुलांची वाढ होण्यास ज्यामध्यें चुना जास्त असेल अशा पदार्थांची निवड केली पाहिजे. हा चुना अन्नामध्यें नसल्यास कित्येक स्त्रिया भिंतीवरील चुना खातात. हे क्षार ज्याप्रमाणें कमी अगर जास्ती होतात त्या मानानें मनुष्याची प्रकृति बिघडते. हे क्षार आपल्याला अन्नाच्या रूपानें पोटांत घ्यावयाचे असल्यामुळे, त्याप्रमाणें अन्नाचें सेवन केलें पाहिजे. अपस्मार, हिस्टेरीया वगैरे मेंदूचे विकार यांमध्यें चुना व फॉस्फरस दिल्यास हे विकार कमी होतात.

शरिरामध्यें फॉस्फरसची जरूरी आहे तर आपल्याला न्युक्लीनस (nucleins) दिलें पाहिजे. न्युक्लीनस दिलें म्हणजे नायट्रोजन व फॉस्फरस

आपोआप मिळतो. लिसीथीन (Licithin) हें स्निग्ध द्रव्य आहे व त्याचा वाढीकडे उपयोग होतो. यामध्यें फॉस्फेटचा बराच भाग असतो. लिसीथीन हें नानाप्रकारचीं धान्यें, (grains) गहूं, अंडी, यकृत, ओट व इतर कडदणें (cereals) यांमध्यें आढळतें. ज्या फुलांमध्यें मध आढळतो त्यांमध्यें सुद्धां हें असतें. प्राणिज पदार्थांमध्यें, अंड्यांमध्यें, त्याचप्रमाणें लहान वांसरांच्या यकृतामध्यें, प्राण्यांचे मेंदू, व दूध यामध्येंहि हें आढळतें. मातेच्या दूधामध्यें, फॉस्फेटस् असल्यामुळें लहान मुलांना गाईच्या दुधापेक्षां आईचें दूधच श्रेष्ठ होय. फॉस्फेटस् व लिसीथीन हीं तत्त्वें ज्या अन्नांत आहेत, तीं तत्त्वें शरिरामध्यें किती पचन होतात, हें प्रयोगाअंतीं, "मलामध्यें शेंकडा २० व लघवीमध्यें शेंकडा ८०" अशा प्रमाणांत आढळून आलें आहे. वनस्पत्याहारामध्यें फॉस्फरसचा व चुन्याचा भाग लघ्वीपेक्षां मळामध्यें जास्त आढळून येतो, यांवरून त्याचा अल्पसा उपयोग होतो असें सिद्ध होतें. परंतु या पोषक क्षारांचें पचन थॉयराइड जननेंद्रिय वगैरे ग्रंथीवर अवलंबून आहे. थॉयराइड ग्रंथीचें फाजील कार्य सुरूं झालें तर फॉस्फरस बाहेर पडून जातो. यावरून थॉयराइड ग्रंथीचें कार्य योग्य प्रमाणांत असलें पाहिजे हें उघड होतें. या क्षारांचें कार्य या ग्रंथीवरच अवलंबून असल्यामुळें त्यांच्या कार्याप्रमाणें इंद्रियांना त्यांचा फायदा मिळत असतो. मुडदुस (Rickets) विकारामध्यें चुन्याच्या क्षारांची जरुरी असते. फॉस्फरसच्यामुळें चुन्याच्या क्षारांचें पचन होतें. कित्येक वेळां आंतड्यांमध्यें बिघाड असल्यास हे क्षार दिले असतां रिकेट्समध्यें फायदा होत नाहीं व यांचें कारण थॉयराइड ग्रंथीचें कार्य बंद असणें हें होय. हे क्षार व थॉयराइड टेबलेट्स दिल्या असतां हाडांची वाढ होते व या क्षारांचें पचन होऊन हा विकार कमी होऊं लागतो. रक्तामध्यें चुन्याचे क्षार कमी असल्यास रक्त लवकर गोठतें. दुधामध्यें चुना कमी असल्यास व त्याच्यामध्यें **रिनेट** घातल्यास दुध गोठत नाहीं. शरिरामध्यें चुना कमी असला तर मेंदूच्या (Brain Cortex) एका भागामध्यें दाह होतो तेंच चुन्याची भर पडली म्हणजे हा दाह कमी होतो. चुन्यामुळें मूत्रपिंडाचें कार्य वाढतें. आपल्याला चुन्याचे क्षार, पाणी व दूध ह्यांमधून मिळूं शकतात. भाजीपाल्यामध्यें चुना असतो, परंतु हा चुना मांसामध्यें असणाऱ्या चुन्यापेक्षां

रक्तामध्यें शोषण होण्यास वेळ लागतो. ह्याचें कारण आपण भाजीपाला जो शिजवतों त्यामध्यें आपण चूक करतों. एखादी भाजी करण्यापूर्वी ती जर पाण्यांत ठेऊन दिली व कांहीं वेळानें तें पाणी फेंकून देऊन नंतर त्याची भाजी करण्यांत आली तर पुष्कळसे क्षार आपण अगोदर जें पाणी फेंकतों त्यांमधून गेलेले असतात. ज्या पाण्यांत चुन्याचे क्षार कमी असतात, तें ज्याच्या आहारीं जातें अशा लोकांना क्षयासारखे विकार होतात.

१०० ग्रॅम्समध्यें चुना व फॉस्फरस यांचें प्रमाण

	चुना	फॉस्फरस
गाईचें दूध	१·५१०	१·८६
स्त्रीचें दूध	०·२४३	०·३५
अंड्याचा बलक	०·३८०	१·९०
लोणी	०·४११	०·८०
स्पीएनॅच (Spinnch)	१·९५०	१·६५
अंजीर	०·४००	
बोरें	०·१०८	
खजुर	०·१६६	
वाटाणे	०·१३७	०·९९
बटाटा	०·१००	०·६९
गाईचें मांस	०·०२९	
हरभऱ्याच्या पिठाची भाकरी	०·०७७	०·३६
पांढरी भाकरी	०·०४६	

लिसीथीन १०० ग्रॅम्स्मध्यें खालील पदार्थांमध्यें सांपडतें

वाटाणा	१·०५	जव	०·४७
उडीद	१·७०	मोहरी	०·५७
सोयाबीन्स	१·६४	कॉर्न	०·२५
बीन्स	०·८१	बकव्हीट	०·५३
गहूं	०·४३		

वर दिलेल्या प्रमाणांवरून अंडे व स्पीनीच फळ यांमध्यें चुना, लोहाचे क्षार, फॉस्फरस, हीं जास्त आढळतात. रक्तांमध्यें लोहाचें महत्त्व जास्त आहे व पेशींना प्राणवायु रक्तांच्या द्वारें मिळत असतो. लोह हा प्राणवायुवाहक आहे शिवाय हिमोग्लोबीन तयार होण्यांत याचा उपयोग होतो. भाजीपाल्यामधून लोहाचा भाग शरिरांत जातो तो अत्यंत महत्त्वाचा आहे.

कोबी, मुळा, हिरव्या पालेभाज्या यांमुळें रक्तांमधील लोहाचा अंश वाढतो.

१०० ग्रॅम्स्मध्यें खालीलप्रमाणें लोह सांपडतें

स्पीनच	०,०३३ ते ०,०३९	बदाम	०,००२५
कोबी	०·०२	उडीद	०·००४५
अंड्याचा बल्क	०·००। ते ०·०२४	स्ट्रॉ बेरीज	०·००८ ते ००९३
सफरचंद	०·०१३	वाटाणे	०·०६२ ते ०·०६६
रेडचेरीज	०.०१०	बटाटे	०·०६४
बीलबेरीज	०·००५७	द्राक्षें	०·००५६

१ लोहाचें पचन होण्यास प्लीहेचा जास्त उपयोग होतो. कुत्र्याला लोह दिला असतां व त्याची प्लीहा काढलेली असली तर लोहाचें पचन होत नाहीं, यावरून प्लीहेचें महत्त्व कळून येतें.

मीठ हेंही अत्यंत महत्त्वाचें आहे. मेंढ्यांना खाण्यामध्यें मीठ देण्यांत आलें तर त्यांचें थंडीमध्यें चांगलें रक्षण होऊं शकतें. बटाट्यामध्यें पोटॅश जास्त व सोडा कमी असतो, यामुळें आपल्याला मिठाची जरूरी पडते. उलट तांदुळां-मध्यें पोटॅश क्षार कमी असल्यामुळें मीठ कमी लागतें.

मीठ फार खाणें सुद्धां चांगलें नाहीं कारण त्यामुळें मुत्रपिंडांचा दाह होतो. मुत्रपिंडांना विकार असल्यास क्षार बाहेर जाण्याची क्रिया मंद होते. मुत्रपिंड बिघडले असतां सूज येऊं लागते. व तेंच मीठ बंद केलें असतां सूज कमी होते. जलोदरामध्यें मीठ न देण्याचा हाच हेतू होय. भात नुसता खाल्ला व त्यामध्यें इतर मसालेदार पदार्थ घातले नाहींत तर मुत्रपिंडाच्या विकारांत फायदा होतो. दुसरे पोषक क्षार आहेत त्यांमध्यें आयोडीन व सोमल सुक्ष्म प्रमाणांत आढळतें व त्याचा उपयोग थॉयरॉइड व इतर ग्रंथी यांच्या कार्याला उत्तेजित असा होतो. पालेभाज्यामध्यें आयोडीनचा पुष्कळ अंश येतो. अंड्यांमध्यें सोमलचा थोडा अंश आढळतो. स्नायूच्या (Tendons) टोंकांमध्यें सीलिसिक असिड सांपडतें. साधारणत: आयोडीन थॉयराइडमध्यें, लोह प्लीहेमध्यें व सिलसीक असिड, पँक्रिआझमध्यें अशीं निरनिराळ्या तज्ज्ञांची मतें आहेत.

प्रकरण २५ वें

वनस्पत्याहार व मांसाहार

वनस्पत्याहार व मांसाहार यांमध्यें तत्त्वत: भेद आहे. आपण भात, पालेभाज्या खातों, त्यापासून आपल्या अंगामध्यें रक्त उत्पन्न होतें; रक्तापासून पेशी तयार होतात. पेशींपासून इंद्रियांचे निरनिराळे भाग तयार होतात. मांसाहाराची मजा अशी आहे कीं, तो मूळ स्वरूपांतच आपल्याला मिळत असल्यामुळें त्याला वरील प्रकारें पचन होण्यास एवढी घडामोड करावी लागत नाहीं. मांसामधील तत्त्वें वनस्पत्याहारामध्येंसुद्धां आढळतात, उदाहरणार्थ तांदुळामध्यें मांसापेक्षां पुष्कळ पोषक तत्त्वें असतात. लोणी, कडदणें यांमध्यें अलब्युमीनचा अंश फार असतो. मांसामध्यें न्युक्लीनस् अंश फार असतो; या न्युक्लीनपासूनच युरिक ॲसिड तयार होत असतें. मांस जास्त खाण्यानेंच हें असिड जास्त होऊन संधिवातासारखे विकार होतात. मांसामध्यें एक प्रकारचे तंतू (Fibers) असतात. ह्या तंतूवर संयोजक पेशी (Connective tissue)व चरबीचें आच्छादन असल्यामुळें

आमाशयांतील रसात एकदम पचन होत नाहीं. मांस शिजवितांना ह्या कनेक्टीव्ह टीशुमुळें तें पातळ होतें व त्यामुळें त्याचें पचन होणें सोपें जातें.

मांसाच्याद्वारें अंगामध्यें चरबी मिळत असते व त्यापासून पोषक द्रव्यें मिळत असतात.

निरनिराळ्या प्राण्यांच्या मांसामध्यें चरबी व पोषक द्रव्याचें प्रमाण निरनिराळें आढळतें.

ससाच्या मांसामध्यें नायट्रोजन व अल्ब्युमीनचें प्रमाण जास्त आढळतें. अटकेंत रहाणाऱ्या प्राण्यांमध्यें चरबीपेक्षां मांसाचा अंश जास्त असतो. डुकरापेक्षां मुंगुसामध्यें अल्ब्यूमीनम व चरबीचें प्रमाण जास्त असतें.

मांस पचन होणें अगर न होणें, हें शिजवण्यावर अवलंबून आहे. मांस शिजवितांना त्याच्यामधील तंतु निराळे होतील (जीलॅटीनीस) त्याचवेळीं आमांशयांत चांगलें पचन होतें. मांसाला उष्णता जास्त लागली तर अल्ब्युमीन उडून जातो. गरम उकळत्या पाण्यांत ठेवलें तर त्यामधील चवदार पदार्थ व अल्ब्युमीन आंतल्याआंतच राहतात. मांस भाजलें तर त्याच्यावर तपकीरी-सारखी कडा येते व त्यामुळें आंतील रस बाहेर पडत नाहीं. अशा तऱ्हेनें मांस खाल्लें असतां त्यांची रुचि चांगली लागते.

वाफेवर मांस शिजविण्याची निराळी रीत आहे, वाफेवर मांस शिजल्यानें आंतील तत्त्वांचा नाश होत नाहीं. वर सांगितलेंच आहे कीं, विस्तवावर मांस भाजलें असतां आंतील तत्त्वांचे चांगलें रक्षण होतें, परंतु आंतील भाग बरोबर न भाजल्यास तें पचण्याला जड जातें. कच्च्या मांसाचे बारीक बारीक तुकडे करून नंतर खाल्लें असतां तें लवकर पचतें. १०० ग्रॅम्स् कच्चे मांस आमांशयांमध्यें १ तासांत पचतें. अर्धवट उकळलेलें २॥ तास लागतात, पूर्ण उकळलें तर ३ तास लागतात. तेंच अर्धवट भाजलें असतां ३ तास व पूर्ण भाजलें असतां ४ तास लागतात. शहरांसारख्या ठिकाणीं बर्फामध्यें मांस ठेवण्याची रीत आहे. अशा तऱ्हेनें ठेवलेलें मांस १४ दिवसपर्यंत चांगलें राहूं शकतें. परंतु त्याची चव कमी होते. त्यामध्यें आर्द्रपणा कमी असतो व ह्या आर्द्रपणा व रुचि येण्याकरितां लोणी मिसळणें भाग पडतें. बर्फामधून मांस

बाहेर काढल्यानंतर त्याचा ताबडतोब उपयोग केला पाहिजे, बाह्य हवा लागल्यानंतर त्याच्यामध्यें पुतिभवन (Putrefication) सुरू होतें, मांस फार वेळ टिकण्याकरितां ज्यावेळीं बर्फामध्यें ठेवण्याची सवड नसेल त्यावेळीं मिठामध्यें अगर मीठ व पाणी यांच्या द्रावणामध्यें ठेवण्याची रीत आहे.

जंतु नाशक धुरी दिलेलें मांस साध्या मांसापेक्षां लवकर पचन होतें, परंतु मीठ घातलेलें मांस मुत्रपिंडाचा विकार असला तर नुकसान करतें. मांस मूळ स्थितींत रहाण्याकरितां त्यांत टंकणखार, बोरिक असिड, सॅलसिलीक असिड वगैरे जंतुनाशक औषधें घालीत असतात. अशा प्रकारचे मांसाचा रोज उपयोग केल्यास शरिरप्रकृति बिघडण्याचा जास्त संभव असतो. अशा प्रकारच्या मांसामुळें आंतड्यामध्यें एक प्रकारचा दाह होत असतो. या जंतूंचा आंतड्यांमधील रोगजंतूंवर पगडा चालत नाहीं. या जंतुनाशक औषधांमुळें पुतिभवन क्रिया व दुर्गंध कमी होतो. ज्याची प्रकृति निरोगी आहे, त्याच्या आमांशयांतील गॅस्ट्रिक ज्युसमुळें या जंतुचें कांहीं चालत नाहीं. प्राण्यांच्या मांसामधील प्लीहेला कांहीं विकार असला व ती खाण्यांत आली तर विषारी परिणाम शरिरावर होतात. प्राण्यांचें मांस चांगलें किंवा वाईट, हें प्रत्येक प्राण्याच्या खाण्यावर अवलंबून असतें. मांसाहारी वर्गानें चांगलें मांस पाहिजे असेल तर ज्या प्राण्याचें मांस खावयाचें त्यांची जोपासना उत्तम केली पाहिजे.

पालेभाज्यामध्यें पोषक क्षार जसे जास्त प्रमाणांत असतात तसे मांसामध्यें मिळत नाहींत हा मोठा दोष आहे.

कोंबड्याच्या पिलांमध्यें चरबी कमी असते यामुळें त्याचें मांस लवकर पचूं शकतें. बदकांचे (Duck) मांस पचनक्रिया वाढवित नाहीं.

खाटिक लोक जनावरें कापून त्यांचें मांस टांगून ठेवतात, परंतु त्यावर हवेचा परिणाम होऊन त्यामध्यें (acidity) तयार होते. तें पचण्याला हलकें होतें तरी त्यामध्यें सडण्याची क्रिया लवकर सुरू होते. ह्या अशा प्रकारच्या मांसांचा परिणाम आमांशयामध्यें झाला नाहीं तरी आंतड्यांवर होतो व त्यांमधून शोषण झाल्यामुळें इतर इंद्रियांवरहि अनिष्ट परिणाम होतात.

कधीं कधीं असें मांस खाण्यांत आल्यास अतिसारसुद्धां होतो. सशाच्या मासांत अलब्युमीनचा भाग जास्त असतो.

कांहीं प्राण्यांच्या इंद्रियांमध्यें विशिष्ट प्रकारचीं पोषक द्रव्यें असल्यामुळें फॉस्फरस लोह व लिसीथीन यांचें महत्त्व विशेष मानण्यांत आलेलें आहे. उदाहरणार्थ यकृतामध्यें अलब्युमीन, कॅरबो हायड्रेट व चरबी असते. ज्या प्राण्यामध्यें चरबी जास्त असते, त्याच्या यकृतामध्यें लिसीथीन जास्त आढळतें. तरुण प्राण्यांचें यकृत पचण्यांत हलकें असतें. मेंदूमध्यें फॉस्फरस, लिसीथीन व इतर पोषक तत्वें असतात. त्यांची मुत्रपिंडांना चांगली मदत होते, त्यांमध्यें अलब्युमीन व चरबी आढळते. या इंद्रियांचा खाण्यांपासून फायदा आहे, तसा त्यांमध्यें न्युक्लिनस व युरिकॲसिड तयार होत असल्यामुळें तें जास्त खाल्ल्यास तोटा आहे. मधुमेहाच्या रोग्यानें हीं इंद्रियें खाऊं नयेत. हाडांमध्यें मज्जा (Marrow) चरबीचा भाग, लिसीथीन, फॉस्फरस व पोषक क्षार असतात. यांपासून रक्त बनत असल्यामुळें तीं पांडुरोग्यांना देण्यांत आल्यास फायदा होतो. यांचें सुप करून घेतात. हें पचण्याला जड असल्यामुळें इतर पदार्थांबरोबर खाणें चांगलें.
सॉसेज (Sausage) मध्यें अलब्युमीन, चरबी वगैरे व पिंपळी, लसूण, वगैरे मसालेदार पदार्थ पडत असल्यामुळें तें पचण्यास जड असतें.

हें खाणाराला नेहमीं आंबट ढेंकर येत असतात. सॅासेजमध्यें प्राण्यांचे सर्व भाग त्वचेसहित येऊं शकतात त्यामुळें तें इतकें जाड होतें कीं तें कशाचें बनवलेलें आहे हें ओळखणेंही काठिण जातें. शिवाय तें ताज्या मांसापासून अगर शिळ्या मांसापासून केलेलें आहे हेंहि पण समजत नाहीं, कारण त्याचा दुर्गंध मारण्याकरितां त्यांत नाना प्रकारचे मसाले घातलेले असतात.

ताज्या रक्तापासून एक प्रकारचें पुडिंग करतात, यांमध्यें दोष नसल्यामुळें ह्यापासून रक्त वाढतें व ताकद येते.

कच्चें मांस खाल्ल्यापासून मज्जातंतूवर उत्तेजक परिणाम होतो व मनुष्याला एक प्रकारचा कैफ येतो. कच्च्या मांसापासून एक्सट्रॅक्ट (extract) काढतात, त्यापासूनही वरीलप्रमाणेंच परिणाम होतो. कच्च्या मांसामधील ज्या तत्त्वांमुळें हा उत्तेजक परिणाम होतो, तीं तत्वें शिजवतांना त्यामधील पाण्याच्या बरोबर

निघून येतात. मांस शिजवण्याच्या पूर्वी तें थंड पाण्यांत ठेऊन नंतर मंद उष्णतेवर उकळलें तर हीं विजातीय तत्वें बाहेर पडतात. हल्लीं बाजारामध्यें निरनिराळ्या इंद्रियांचे एक्सट्रॅक्टस विकत मिळत असतात. त्याची कल्पना यावी म्हणून त्याबद्दलची रीत खालीं दिलेली आहे, कच्च्या मांसाचे तुकडे करून त्यामधील रस दाबून काढावयाचा, नंतर त्यामधील चरबी व मांसलभाग काढून तो रस गरम पाण्यांत ठेवावयाचा, हा अर्क मंद उष्णतेवर ठेऊन तो सरबताप्रमाणें चिकट होईल इतका वेळ गरम करावयाचा, १ पौंड मासांचा एक्सट्रॅक्ट काढावयाचा म्हणजे ३० पौंड मांस पाहिजे. हा तयार झाल्यानंतर जंतुनाशक औषधांनीं त्याच्या बाटल्या भरतात. ह्या एक्सट्रॅक्टमध्यें थोडें पाणी घातलें असतां केव्हांहि सूप बनवतां येतें. या सूपचा उपयोग ताकद वाढवण्यास व रोग प्रतिबंधक असा होतो, सूप चहा बरोबर मिळवून घेतां येतें. याच्यामध्यें उत्तेजक गुण विशेष असतो. कच्च्या मांसाच्या रसांत रक्तामधील त्याचप्रमाणें ग्रंथीमधील पोषक तत्वें येत असल्यामुळें रोग प्रतिबंधक उपयोग चांगला होतो. अग्निमांद्याच्या विकारांत जेवणाच्या पूर्वी एक तास हें सूप घेतलें असतां पचन क्रिया वाढून भूक लागते. सूपचा मुत्रपिंडांवर परिणाम होऊन लघ्वी साफ होते. **वृद्धावस्थेंत या सूपचा उपयोग कधींही करूं नये.** त्यापेक्षां दुधाचा उपयोग चांगला होतो. लहान मुलांमध्यें मात्र या सूपचा उपयोग चांगला होतो.



प्रकरण २६ वें

मांसाहार व त्यापासून होणारा फायदा व नुकसान

वनस्पत्याहारापेक्षां मांसाहार हा ताकद, उत्साह, वाढविणारा असला तरी त्या आहारामध्यें फायद्यापेक्षां तोटे जास्त आहेत, असें म्हटल्यास अतिशयोक्ति होणार नाहीं. मांसामधील पोषक द्रव्य म्हणजे नैट्रोजन होय. त्यामध्यें शरिराची झीज व वाढ करण्यास लागणारीं अमिनोअसिडस् असतात. यामधील नैट्रोजनचें सुलभ पचन होतें व जठर रस चांगला वाहतो. मांस उकळून त्याचा अर्क काढतात त्याला मांसार्क म्हणतात. रोज मांस खाणें केव्हांही चांगलें नाहीं, पेशीला लागणारें जें प्रोटीन तत्व त्याचा फाजील व्यय होतो व तें युरिक ॲसिडमध्यें रूपांतर झाल्याशिवाय बाहेर पडून जात नाहीं. यकृत व मूत्रपिंड यांवर जास्त भार पडतो. हें प्रोटीन शरिरामध्यें सांठून रहात नसल्यामुळें त्यांचें होणारें रूपांतर " युरिक असिड " रक्तामध्यें आढळतें व हें चिन्ह धोक्याचें समजावें. मांसाहाराचें दुसरें व्यंग असें आहे कीं तें युरिक असिड जेव्हां जास्त प्रमाणांत आढळतें त्यावेळीं आंतड्यांमध्यें त्याच्या पुतिभवनाक्रिया (Putrefication) व नासणारी क्रिया (Decomposition) ह्या लवकर होत असतात.

मांसामध्यें दोन प्रकारचे जंतु नेहमीं आढळतात. एक प्रकारचे जंतु ॲसिड वाढवतात (fermentation) व एक फेनभिवन क्रिया उत्पन्न करीत असतात. ह्या जंतूमुळें कुजकट वायु सुटत असतो. अशा प्रकारचे जंतु आंतड्यांमध्यें वाढले म्हणजे निरनिराळ्या प्रकारचीं विषारी द्रव्यें (skatol, Indol) तयार करतात. कांहीं विष तर सर्पाच्या विषासारखें आढळतें. अशा तऱ्हेची आंतड्यांमध्यें तयारी असतांना, मांस खाणें चालू असलें तर मळाला दुर्गंध येतो व त्यावरून हेंच आंतड्यांमध्यें पुतिभवन क्रिया झाली, (putrefication) असें समजण्याचें लक्षण होय. मलावरोध असल्यामुळें आंतड्यांचा दाह, पित्तविकार, पित्तशूळ, अपेंडीसायटीज सारखे विकार होतात. निसर्ग स्वरूपांत असलेली घाण मुत्रपिंड, फुप्फुसें, त्वचा यांच्याद्वारें बाहेर पाडण्याचा प्रयत्न करीत असतें. अशा तऱ्हेनें हें विष वारंवार शरीरामध्यें शोषण झाल्यामुळें आजारीपणा व मृत्यु लवकर येतो. हें विष शरिरांत भिनत असतें

त्याला ॲटोइनटॉक्सीकेशन म्हणतात. या विकारांत जिभेवर थर बसणें, डोळ्यांच्या भोंवतीं काळी रेघ दिसणें, पायावर, हातांवर डाग पडणें, तोंडाला घाण येणें, घाम फार येणें–राग येणें, बेचैन, हातपाय थंड पडणें, हातापायाला सर्दी सुटणें, डोकें दुखणें, हीं चिन्हें होतात. मुत्रपिंड बिघडतात, रक्ताचा दाब वाढतो. (High blood pressure), अलब्युमीन जाऊं लागतो व शेवटीं बेशुद्धी येऊन मृत्यु येतो. मांसाहाराचे हे वर दिलेले परिणाम हळु हळु होत असतात व त्याचा उतार वयांत अनुभव येतो. मांसाहाराबद्दल वर दिलेली माहिती, ज्यांना आनुवंशिक मांसाची चटक लागलेली आहे त्यांना पटणार नाहीं हें उघड आहे. मांस खाणें, म्हणजे त्याच्याबद्दल स्वच्छता आरंभापासून बाळगण्यांत आली पाहिजे. जनावर रोगी आहे किंवा नाहीं, हें आपल्याला कळत नाहीं. दुसरी गोष्ट मारण्यांत येणारीं जनावरें लांबून आणलेलीं असतात, उन्हातान्हांत फिरलेलीं असतात, त्यांना योग्य तें खाणें मिळत नाहीं व अशा तऱ्हेचीं जनावरें मारण्यांत आलीं तर त्यापासून कितपत फायदा होईल याचा ज्याचा त्यानेंच विचार करावा. हस्तस्पर्श, माशा, धुळ, यांनीं मांस ताबडतोब बिघडण्याचा संभव असतो. मांसांतील चरबी पचण्यास कठिण असते. मांसांत अम्लवाहक पदार्थ असल्यामुळें आरोग्य बिघडतें. मांस हें उत्तेजक असल्यामुळें लहान मुलांना देणें योग्य नाहीं.

मांसाहारासंबंधीं अत्यावश्यक सूचना

मांस खावयाचें तें ताजें, आंतडीं व हाडें वगैरे काढून साफ केलेलें व तरुण प्राण्यांचे असावें.

आपोआप, रोगीट, पाण्यांत बुडून अगर विष खाऊन मेलेल्या, कृश प्राण्यांचे फार चरबीयुक्त अशा प्राण्यांचें मांस खाऊं नये.

नराच्या पुढील अर्ध्या अंगाचें व मादीच्या मागील अर्ध्या भागाचें मांस जड असतें.

चतुष्पाद प्राण्यांत मादीचें व पक्ष्यांत नराचें मांस जड असतें. डोकें, खांदे, मांड्या, पाठ, कमर, पोटऱ्या याचें मांस एकाहून एक जड असतें. पक्वाशयापेक्षां (Large intestine) आमांशयांचें (Stomach) मांस जड असतें. रक्तादि सप्त धातु एकापेक्षां एक जड आहेत. मांसापेक्षां वृषण, त्यापेक्षां शिश्न, मुत्रपिंड, यकृत व गुद हीं उत्तरोत्तर जड आहेत.

प्रकरण २७ वें.

दुग्धाहार व त्याचें महत्त्व.

आपल्या वाढीला जीं तत्त्वें लागतात, तीं दुधामध्यें भरपूर प्रमाणांत आढळतात. हें आपल्याला लहान मुलांच्यावरून समजून येतें. कृत्रिम अगर बाह्य गाई वगैरे जनावराचें दूध कितीही चांगलें असलें तरी आईच्या दुधाची बरोबरी कोणतेंहि दूध करूं शकणार नाहीं. आई आजारी असेल तर मुलाला बाह्य दूध देणें भाग पडतें. आईच्या दुधाच्या खालोखाल बरोबरी करणारें दूध म्हणजे गाईचें दूध व त्याच्या खालोखाल गाढवीचें दूध होय. एका लिटरमध्यें गाईच्या दुधांत ३५ ते ४० ग्रॅम्स नायट्रोजन, ४० ते ४५ ग्रॅम्स् मिल्कशुगर व ४० ते ५० स्निग्ध द्रव्यें असतात. दिवसांतून १ लिटर दूध घेतलें असतां $\frac{3}{4}$ पोषण होतें. दूध नुसतें घेतलें तर तें सर्वच पचन होत नाहीं, कारण लाळ व पचनेंद्रियांतील रस दुधांमुळें वाहत नाहींत. दुधामधील कॅरबोहायड्रेट तत्त्वाचे व लाळेचे परिणाम झाल्यामुळे तें पचूं शकतें. दूध चांगलें पचन होण्यास तें तोंडामध्यें बराच वेळ ठेऊन तोंडांतल्या तोंडांत घोळविलें असतां लाळ मिश्र होऊन चांगलें पचन होतें. कच्च्या दुधाचें चांगलें पचन होतें. 600 c. c. कच्चें दूध ३॥ तास आमांशयांत राहिलें, (Skimed) स्कीमड मिल्कही तेवढाच वेळ राहिलें, आंबट दूध (Sourmilk) ३ तासच आमांशयांत राहिलें. व तापवलेलें दूध ४ तास राहिलें म्हणजे त्याचें योग्य पचन होतें. ताकाचें पचन याही पेक्षां लवकर होतें. दुधाबरोबर चपाती घेतली असतां तें लवकर पचन होतें.

कॅलेरीज	दुधाचे प्रकार	दुधांतील तत्त्वाचें प्रमाण			पचण्याचें प्रमाण		
		प्रोटीन	स्निग्ध द्रव्य	साखर	प्रोटीन	स्निग्ध	साखर
६७२	गाईचें दूध	३·३९	३·६८	४·९४	३ १९	३·४९	४·८४
७१२	मेंढीचें दूध	३·७६	५·०७	४·६४	३·५३	३ ८७	४·५५
९४३	बकरीचें दूध	५ १५	६·१८	४·१७	४·८९	५ ८७	४·०५
१४७	गाढवीचें दूध	१·८५	१·३७	६·१९	१·७९	१·३०	६·०५
२४७३	लोणी	०·८६	८३ ७०	०·८०	०·५५	८१·१९	०·४९
३००८	चीज(चक्का)	२६·२१	२९·५०	३ ३९	२४·९०	२६·६८	३·३२
१८७५	लीन चीज	३५·५९	१२·३५	४·२२	३१·८१	११·११	४·१४

मागें दिलेल्या प्रमाणावरून बकरीच्या दुधामध्यें पोषक तत्वें जास्त आहेत असें दिसून येईल. मलईमध्यें (Cream) तर सर्वच पोषक द्रव्यें सारख्या प्रमाणांत आढळतात. दुधामध्यें लिसिथीन जास्त प्रमाणांत असतें. आईच्या दुधांत ते सर्वापेक्षां जास्त असतें. शरीर वाढीला लावण्याचें मुख्य कार्य स्निग्ध द्रव्याचे व लिसिथीनचें आहे.

दुधामध्यें Ferments आहेत त्यांचा उपयोग पचनक्रियेकडे होतो. उकळलेल्या दुधांत हीं Ferments कमी असतात. गाईच्या स्तनांतून येणारें दूध जंतुविरहीत असतें. दुधामध्यें टॉयफाइडसारख्या दूषित तापांचे जंतु वाढण्याची क्रिया लवकर होते. हे जंतु घाणेरडें पाणी अगर अस्वच्छता यामुळें आंत जातात. कच्च्या दुधामध्यें कॉलेऱ्याचे जंतु मरतात. जंतुविरहीत (Sterilized milk) दूधामध्यें १० दिवस ते जिवंत असतात. दुधामध्यें रक्तामधील रोगप्रतिबंधक Alexin & opsonin हीं तत्वें असतात, तीं तत्वें आंतील ग्रंथीच्या रसांबरोबर दुधाशीं मिळून रक्तांत मिसळतात. लहान मुलांमध्यें थॉयराईड ग्रंथींचें कार्य चालू नसेल तर वरील परिणाम आढळत नाहींत. ताज्या दुधामध्यें जीवनीय तत्वें असतात.

मेंढीचें दूधः—यांमध्यें पोषक तत्वें व चरबी जास्त प्रमाणांत असते. या दुधाचा क्वचित् उपयोग करतात. यांमध्यें चरबी असल्यामुळें cheese करण्याकडे त्याचा विशेषतः उपयोग करतात.

गाढवीचें दूधः—पचनाला हलकें असल्यामुळें अशक्त मुलांना देण्यांत येतें. व हें दूध चवीला आईच्या दुधाबरोबर असतें. यांतील तत्वेंहि स्त्रियांच्या दुधाबरोबरचीं असतात. गाढवीच्या दुधाची चव सर्वांनाच आवडेल अशी नसते व त्याला किंमतही फार पडत असल्यामुळें सहसा हें दूध उपयोगांत आणतां येत नाहीं. शिवाय हें दूध काढल्याबरोबर त्याचा तावडतोब उपयोग केला पाहिजे. ह्या दुधामध्यें जंतु कमी असतात.

बकरीचें दूधः—गाईच्या दुधापेक्षां अलब्युमीन व चरबी जास्त असते. बकरीला स्निग्ध खाणें देण्यांत आलें तर हीं तत्वें वाढतात. या दुधाला चमत्कारिक वास येतो, यासाठीं स्तन स्वच्छ धुतले पाहिजेत. हें दूध पचनाला हलकें असतें.

दुधापासून होणारे इतर पदार्थ

दूध काढून बराच वेळ एका भाड्यांत ठेवलें, तर हवेमधील एक प्रकारचे जंतु (fungi) त्यामध्यें पडतात. या जंतुमध्यें अम्लत्व उत्पन्न करणारे जंतु असतात. उन्हाळ्यामध्यें दूध लवकर बिघडतें व दुधामधील साखरेचें lactic acid मध्यें रूपांतर होतें. या असिडमुळें दुध गोठतें व त्यामधील केसिनचें लवकर पचन होतें. केफिर (Kefir) हे दोन जंतुपासून तयार होतें yeast bacills व Bacills caoecasius. हें एक दिवस राहिलें तर त्याच्यामध्यें थोडा अल्कोल, साखरेच्या फेनीभवन क्रियेमुळें तयार होत असतो. जेवढें जास्त दिवस राहील तेवढें अल्कोलचें प्रमाण वाढतें. अशा प्रकारें पिण्यांत येणारें दूध लवकर पचतें. या प्रकारच्या दुधाचा आंतड्यांमधील पूयभवन क्रिया बंद करण्यास उपयोग होतो. (decomposition) अलब्युमीन विशिष्ट अन्न पोटांत गेलें तर सर्वच त्याचें पचन होत नाहीं.

दूध बराच वेळ भांड्यांत असलें तर त्यावर चरबीचा भाग येतो. अशा वेळीं ताजें दूध पिण्यांत आल्यास मधुर लागतें.

यालाच Cream म्हणतात व यापासून लोणी तयार होतें. दुधामध्यें शोषक धर्म असल्यामुळें दूध काढतांना स्वच्छता ठेवलेली चांगली. पुष्कळ वेळां वासानें दूध बिघडतें याचें कारण हेंच होय.

क्रीम, याची चव मधूर असते शिवाय तें पौष्टिक असतें. फार खाल्ल्यास तें पचनाला जड असतें. जेवल्यानंतर खाल्ल्यास स्थूलता वाढविण्यास मदत करतें. कॉफीमध्यें क्रीमसहीत दूध घातलें तर उत्तम लागतें.

क्रीममध्यें मॅग्नेशिया व लोह, हीं विशेष प्रमाणांत आढळतात.

क्रीम काढल्यानंतर जें दूध रहातें त्याला स्क्रिममिल्क म्हणतात. यामध्यें थोड्या प्रमाणांत केसीन, चरबी, साखर हीं आढळतात. या प्रकारच्या दुधाचे मिश्रणापासून चपाती केल्या तर त्यामधील द्रव्यें वाढतात.

ताकामध्यें lactic acid असतें. ताक पाचक असून त्याचा आंतड्यांवर चांगला परिणाम होतो. ताकांमध्यें खालील तत्त्वें आढळतात. दूध आंबट झालें

म्हणजेच केसिन बाजूला पडून दूध गोठतें. रीनेट म्हणून एक द्रव्य आहे तें घातलें असतां सुद्धां याप्रमाणेंच होतें, दुधामध्यें रीनेट घातलें असतां केसीन निराळें होतें व पिवळसर भाग रहातो व त्यामधून लोणी काढलें असतां जें रहातें त्याला whey म्हणतात. यामध्यें फक्त साखरेचा अंश आढळतो. याचा उपयोग मलावरोध व आंतड्यांचे विकार यांत चांगला होतो. व्हेचा उपयोग तें पचनाला हलकें असल्यामुळें अशक्तपणामध्यें चांगला होतो. यामध्यें calcium phosphate जास्त असतात, परंतु ताकांपेक्षां पोषक तत्वें कमीं असतात.

Cheese:—दुधामध्यें acid घातलें असतां तें गोठतें, केसीन निराळें होतें व त्यापासून चीज तयार होतें. रीनेटच्या उपयोगानेंहि चीज बनवतां येते, वासरें शेळ्या, कोंकरें, यांच्या आमांशयांच्या अंतस्त्वचेमध्यें पेपसीन पुष्कळ असतें. चीज स्वतंत्र काढून तें दाबून त्यांत थोडें मीठ घालून ठेवतात; व तसें ठेवल्यानें त्यांत एक प्रकारचे जंतु तयार होतात. चीज दुधापासून निरनिराळ्या प्रकारें तयार करतां येतें. हें पौष्टीक असतें व यांत अलब्युमीनचा भाग विशेष असतो, वनस्पत्याहामध्यें हें मांसाहाराच्या तोडीचें असतें. यापासून uric acid तयार होत नाहीं. पचन क्रिया वाढवण्याकडे याचा चांगला उपयोग होतो.

लोणी:—सर्व स्निग्ध द्रव्यांमध्यें लोणी हें अत्यंत पौष्टीक व पचनाला हलकें आहे. लोण्यामध्यें असणाऱ्या पेशी (globules) विरळ असतात, यामुळें पचन क्रियेंतील रसांवर त्याचें कार्य लवकर होतें. लोणी ताजें असतें त्याचवेळीं त्यामध्यें हे वरील गुण असतात. लोण्यामध्यें क्षार थोड्या प्रमाणांत असतात त्यामुळें त्याला उत्तम सुवास येत असतो. ज्या गाईला उत्तम तऱ्हेनें खाणें व गवत मिळतें, तिचें लोणी सुवासिक असतें. गाईला ज्या प्रकारें खाणें घालावें त्याप्रमाणें दूध-लोणी यांचा रंग बदलत असतो. लोणी हें थंड जागेंत प्रकाश नसेल अशा ठिकाणीं ठेवावें. उष्णतेमुळें त्याला आंबुस वास येऊं लागतो. ताजें लोणी वापरणें चांगलें. लोणी टिकण्याकरितां मीठ घालतात परंतु अशा लोण्याचा मूत्र पिंडावर वाईट परिणाम होतो. लोण्यांत जीवनीयतत्त्वें भरपूर प्रमाणांत आढळतात.

भाकरीबरोबर लोणी खाणें हितावह होत असतें.

ओलीओमारगॅरीन (Oleo-margarine) हें कृत्रिम लोणी असतें. यामध्यें जनावरांची चरबी व दूध मिळवून हें लोणी बनवितात. हें चवीला लोण्यासारखें असलें तरी खऱ्या लोण्याप्रमाणें त्याला वास येत नाहीं.

दुग्धाहारापासून होणारे फायदे

दूध हें अत्यंत महत्त्वाचें अन्न आहे. शरिराला लागणारीं सर्व पोषक तत्त्वें यांत असतात व कोणालाही फक्त दुधावर राहतां येऊं शकेल. दूध हें इंद्रियांची रोगप्रतिबंधक शक्ति वाढवणारें आहे. दुधामुळें आंतड्यांत lactic acid तयार होतें व त्यामुळें आंतड्यांमध्यें पुतिभवन क्रिया होत नाहीं. निरोगी गाईचें दूध काढल्याबरोबर नैसर्गिक गरम स्थितींत घेणें, यांसारखें उत्तम दूध नाहीं. गाई चांगल्या ठिकाणीं बांधल्या पाहिजेत व त्यांचें शेण मूत्र ताबडतोब काढून त्यांची रहाण्याची जागा साफ केली पाहिजे. दूध काढण्यापूर्वी गवळ्यानें आपले हात व गाईचे स्तन स्वच्छ धुतले पाहिजेत व तें काढल्याबरोबर स्वच्छ अशा भांड्यांत झांकून थंड ठिकाणीं ठेवलें पाहिजे. मुलांना दूध उकळून दिलें, तर त्यांची वाढ बरोबर होत नाहीं. निरश्या दूधांत निरनिराळीं acids असल्यामुळें तें इतर जंतूंची वाढ करूं देत नाहीं. टॉयफाइडचे जंतु उकळलेल्या दुधांत जिवंत राहूं शकतात. ज्यांना दुधाचा कंटाळा येतो त्यांनीं ताक घ्यावें. दुधाला चांगली चव यावी यांकरितां गाईला उघड्या जागेंत बांधावी तिला शेतांत फिरूं द्यावें व पोषक तत्वें असलेलें खाणें घालावें.



प्रकरण २८ वें

पालेभाज्या व फळफळावळ (Vegetables)

पालेभाज्या आपल्या देशांत पुष्कळ प्रकारच्या होतात. त्यांचे खालील प्रमाणें प्रकार करतां येतात. (१) मुळा (२) कंद–सुरण, बटाटा, (३) पालेभाज्या–मेथी, तांदुळजा, (४) फळभाज्या–तोंडली, वांगी, (५) शेंगा–शेगटाच्या शेंगा, तुरी, वाल, वाटाणा.

लेग्यु मिन्स (Legumines)—डाळ, उडीद, वाटाणे यांच्यामध्यें गव्हांच्या दुप्पट प्रोटीन असतें, शिवाय स्टार्च व क्षार असतात. याच्यामध्यें अलकलाइन् धर्म असल्यामुळें मांसाहारापेक्षां हा आहार महत्वाचा आहे.

अन्न पचन झाल्यानंतर जो अवशिष्ट भाग रहातो त्यावरून त्याचे दोन भेद कल्पतां येतात. एक ॲसिड अंश व दुसरा अलकलाईन अंश. आज मृत्युसंख्या, अल्पायुष्य वगैरे प्रकाराकडे लक्ष दिलें असतां त्याचें कारण अन्न शास्त्राच्या दृष्टीनें ॲसिड-अंश असणारें खाण्यांत येणारें पुढील प्रकारचें अन्न हेंच होय. अंडीं, मासे, मांस, बदक, द्विदल धान्यें (Cereals) व कंद. या अन्नांपासून होणाऱ्या ॲसिड अंशाला कमीं करणारें अन्न म्हणजे अलकाइलन अन्न होय. तसेंच असिडिटी कमी करणारीं व अलकलाईनटी वाढवणारे पुढील पदार्थ होत.

ताज्या पालेभाज्या, कोबी, टोमॅटो, कालीफ्लॉवर, ताजी फळें, मोसंबी, डाळींब वगैरे.

हिरव्या पालेभाज्या (Green Vegetables)—हिरव्या पालेभाज्या ह्या पोषणाच्या दृष्टीनें महत्वाच्या नाहींत, परंतु त्यांच्यामध्यें क्षार व जीवनीय तत्वें मिळत असल्यामुळें त्यांचा खाण्यांमध्यें उपयोग करतात. हे क्षार म्हणजे पोटॅश, लोह, चुना व इतर क्षार होत. पालेभाज्यामध्यें **सेल्युलोज** असल्यामुळें शौचाला साफ होण्यास मदत होते.

कच्चया पालेभाज्या, व फळें यांचा उपयोग जितका करतां येईल तेवढा भरपूर करावा.

कंदमूळें:--कंदामध्यें, स्टॉर्च जास्त प्रमाणांत असतो, त्यामध्यें नैट्रोजन व स्नेहद्रव्यें कमी प्रमाणांत असतात. गाजर, बटाटे, सुरण, राताळीं, हीं कंद-मुळांमध्यें येतात. त्यांचा उष्णता व कार्यशक्ति यांच्याकडे उपयोग होतो.

फळभाज्या:--यांमध्यें स्टॉर्चचें प्रमाण कमी असतें. डाळीच्या शेंगाचा फळभाज्यांतच समावेश होतो. डाळीचे ओलेदाणे पचनाला हलके असतात.

फळें (Fruits)--पिकलेल्या फळांमध्यें पोषक भाग जास्त असतो व त्याचें शोषण व पचन चांगलें होतें. त्याच्या रसांचें रक्तांत रुपांतर होऊन कार्य शक्ति ताबडतोब मिळूं शकते. फळांमध्यें प्रोटिन कमी असतें, परंतु कॅरबोहायड्रेट, क्षार, साखर, इथर कंपाउड, तेलें व जीवनीय तत्त्वें असतात. पुष्कळ फळांमध्यें साखर एकेरी स्वरूपाची असल्यामुळें तिची पचनक्रिया होण्याची जरूरी नसते. सारकपणा व रोगप्रतिबंधक शक्ति ही फळांच्या रसांत विशेष असते. वय, आरोग्य व रोग या तिन्ही गोष्टींत फळांसारखें अन्न नाहीं पण ही गोष्ट श्रीमंतांशिवाय इतरांना कशी साधणार ? फळें चांगलीं पिकल्यामुळें त्यांमधील स्टॉर्चचें levalose मध्यें (एक प्रकारची साखर) रूपांतर झाल्यामुळें पचन होण्यास वेळ लागत नाहीं. द्राक्षांमध्यें १४ ते २० टक्के साखर असते. पिकलेल्या केळ्यामध्यें २० % व खजुरामध्यें ५० टक्के साखर असते. कोणत्याही फळाच्या बाह्य त्वचेवरून साखरेचें प्रमाण समजून येतें. लाल, तपकिरी, पिवळी त्वचा ज्या फळांची असते त्यांत पुष्कळ साखर असते व लाल रंगाच्या त्वचेमध्यें मध्यम असते.

ही फळांतील साखर अत्यंत महत्वाची असल्यानें, ती रक्तामध्यें पिचकारीनें घालावी म्हणजे त्याचा पूर्ण फायदा मिळूं शकेल असें थॉमस नांवाच्या शास्त्रज्ञांचें मत आहे, परंतु उंसांमधील साखर तशी टोंचल्यानें ती मुत्रपिंडांच्या द्वारें बाहेर पडून जाते व तिचा उपयोग होत नाहीं असें सिद्ध झालेलें आहे.

Fruits acids--फळांमध्यें तीन प्रकारचीं असिड्स सांपडतात. सायट्रिक, गॅलिक (galic) व टारटरिक. ह्या असिडचा औषध व अन्न

याप्रमाणें दोहोंकडे उपयोग होतो. ह्या असिडचा उपयोग ज्या कांहीं पदार्थापासून असिड्चा अंश शिल्लक रहातो व जें शरिराला बाधक असतें, त्यांची शक्ति कमी करण्याकडे (Neutralize) होतो. फळें खाल्ल्यानें असिडीटी वाढत नाहीं व एक प्रकारच्या शारीरिक रसायन क्रियेमुळें यांचें अलकाइलन स्वरूपांत, रक्तांमध्यें वाढ होते. ताज्या पालेभाज्या पुष्कळ वेळ नेहमीं खाण्यांत असल्यास असिड् व अलकाइलीन हीं समसमान रहातात. फळांमध्यें रक्त शुद्धीकरण्याचा गुण आहे. जेवणाच्या पूर्वी फळें खाल्लीं असतां भूक व आमाशयांतील रस वहाण्यास मदत होते.

फळांतील क्षार (Fruit Salts)--चुना, लोह, पोटॅश व फॉस्फरिक असिड् हे क्षार फळांमध्यें आढळतात. ह्या क्षारांचा पेशींची वाढ व इंद्रियांचीं कार्यें सुरळीत चालण्याकडे उपयोग होतो. चुना व लोह यांचा शरिराला अत्यंत उपयोग आहे. पांडुरोगाचा विकार लोह कमी झाल्यामुळें होतो. शरीरांत साधारणतः ४५ ग्रेन लोह असतें. रोजच्या व्यवसायामुळें क्वार्टर ग्रेन लोहाचा नाश होत असतो. ह्या लोहाची भर आपण (फळफळावळ भक्षण करून) केली नाहीं तर ३ महिन्यांत मनुष्य क्षयी होईल. फळांमधील लोहाची सर खनिज लोहाला येणें शक्य नाहीं. पांडु रोग्यांनीं फळफळावळ व ताज्या भाज्या नेहमीं खाव्यात. आंतड्यांमध्यें पुतिभवन क्रिया (putrefication & fermentation) व फेनीभवन जें अन्नामुळें होत असतें, तें फळांच्या रसांमुळें कमी होतें. याचा आंतड्यांमध्यें जंतुनाशक असा उपयोग होतो. रोगोत्पादक जंतूंचा फळांच्या रसांतील असिडमुळें नाश होतो. टॉयफाइडमध्यें द्राक्षांच्या रसांचा चांगला उपयोग होतो. लहान मुलांना अजीर्णामुळें जुलाब होतात त्यावर आरंभीं एनिमा देऊन नंतर एक लिंबाचा रस ३ पिंट पाणी एकत्र मिळवून एनिमा पुनः द्यावा. हा वारंवार दिल्यास चांगला फायदा होतो. असें एका तज्ज्ञाचें मत आहे. शरिरांतील घाण बाहेर जावी व तरतरी वाटावी, अशी इच्छा बाळगणारानें ३–४ दिवस एनिमा घ्यावा; व फळांच्या रसांवर रहावें. फळांमध्यें आंबटपणा असेल तर कांहीं लोकांना मळमळतें त्यांनीं केळीं, खजूर, सफरचंद (Prunes) हीं फळें खावींत. प्रोटिन असलेले पदार्थ आवश्यक असले,

तरी ज्याला शक्य आहे, त्यानें फळें व कमी प्रोटिनयुक्त पदार्थ अशा प्रकारचें खाणें ठेवलें असतांहि आरोग्य रहातें.

कवचीचीं फळें (Nuts)--कवचीच्या फळांमध्यें बदाम, पिस्ते, आक्रोड वगैरे पदार्थ येतात. यांच्यामध्यें शरिराला उपयोगी अशीं **अमिनो असिडस** असतात; व ह्यांत पौष्टीक भाग बराच असतो. मांसाहारापेक्षां यांची योग्यता जास्त आहे. हीं पचण्याला जड असतात. जेवल्यानंतर बदाम, पिस्ते वगैरे खाणें, हें अन्न पचनक्रियेला बिघडविण्यास कारणीभूत होतें. हे पदार्थ चांगले चर्वण करून खाल्ले पाहिजेत. ह्यामधील प्रोटिन घट्ट (concentrated) स्वरूपांत असल्यामुळें चावून चावून त्याचें तोंडांत पाणी झालें पाहिजे. अशा तऱ्हेनें आमांशयांत गेल्यानंतर त्याचें पचन चांगलें होऊं लागतें. ज्याला मांसाहार सोडावयाचा असेल, त्यानें हीं फळें रोज ४ ते ५ खाल्लीं पाहिजेत.

चेस्टनट म्हणून एक फळ आहे त्यांमध्यें प्रोटिन कमी असून स्टार्च जास्त असतो. त्याची चव शिंगाड्यासारखी लागते. चिनी बदाम ह्यामध्यें प्रोटिन भरपूर असतें. हीं दोन्हीं फळें खाण्यापूर्वी थोडीं भाजावीं लागतात.

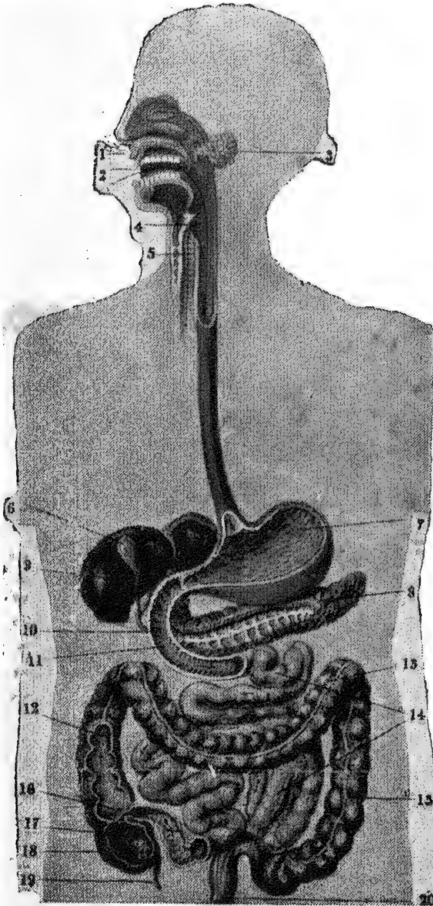


आहारशास्त्र

भाग २ रा.

आहार-पचन विषयक सोपपत्तिक विवेचन.

पचनेंद्रियें.



१—श्वास मार्ग.

२—तोंड व अन्न मार्ग.

३—लाला पिंड.

४—गलनलिका.

५—श्वासनलिका.

६—पित्ताशय.

७—आमाशय किंवा जठर

८—स्वादुपिंड.

९—यकृत.

१०—पित्तनलिकेचें लहान आंतड्याच्या पहिल्या भागांत उघडलेलें तोंड.

११—लहान आंतड्याचा पहिला भाग.

१२—मोठ्या आंतड्याचा चढता भाग.

१३—मोठ्या आंतड्याचा आडवा भाग.

१४—लहान आंतड्याचीं वळकांडें.

१५—मोठ्या आंतड्याचा उतरता भाग.

१६—लहान आंतड मोठ्या आंतड्यास मिळतें तेथें असलेला पडदा.

१७—मोठ्या आंतड्याचा प्रथम भाग.

१८—आंत्रपुच्छाचें मुखद्वार.

१९—आंत्रपुच्छ.

२०—गुदद्वार.

भाग २रा

प्रकरण १ लें

आपली पचनक्रिया कशी चालते ?

आपण जें अन्न खातों, त्याचें शरिरामध्यें पचन कसें होतें व रक्त कसें बनतें हें समजण्याकरितां पचनक्रिया कशी चालते, हें समजणें अगोदर जरूर आहे. तोंडांत कोणचाही पदार्थ घातला म्हणजे प्रथमतः दांतांकडून त्याचें चर्वण सुरू होतें. ही क्रिया चालू असतांना लालोत्पादक पिंडांमधून लाळ स्रवूं लागते व तिचें अन्नांमध्यें मिश्रण होतें आणि नंतर त्याचा गोळा बनतो. लाळेमधील तत्त्वाला टायलिन म्हणतात व या तत्त्वाचा स्टार्च विशिष्ट पदार्थांवर रसायनिक क्रियेमुळें परिणाम होऊन त्याचें साखरेंत रूपांतर होतें. नायट्रोजन व स्नेहयुक्त पदार्थांवर मात्र लाळेचा परिणाम होत नाहीं. जेवतांना आपण सावकाश चर्वण करून जेवलें पाहिजे. स्टॉर्चयुक्त पदार्थांचें साखरेंत रूपांतर कसें होतें हें बटाटा, भाकरी वगैरे सावकाश चर्वण करून खाणाराला त्यांच्या रुचीवरून समजून येणारें आहे. दांतांनीं अन्न चर्वण करून झाल्यानंतर तयार होणारा अन्नांचा गोळा अन्न नलिकेच्या द्वारां स्नायुमुळें आमांशयांत जातो. आमांशयांच्या अंतस्त्वचेमध्यें एक प्रकारच्या ग्रंथी असतात, त्यांमधून एक प्रकारचा रस वहात असतो त्याला आंत्र रस (gastric juice) म्हणतात. या रसामध्यें पेपसिन व रेनिन (Rennin) हीं तत्त्वें असतात. स्टॉर्चयुक्त पदार्थांवर लाळेचें कार्य होतें त्याप्रमाणें नायट्रोजन विशिष्ट पदार्थांवर या रसांचे कार्य होतें. पेपसिनच्यामुळें अन्नाचें सूक्ष्म अणुंमध्यें रूपांतर होतें, त्याला पेप्टोन

असें म्हणतात. या रसायनियक क्रियेमुळें हें पचन होणें सोपें जातें. आमांशयांतील रसांमध्यें हायड्रोक्लोरिक ॲसिड असल्यामुळें जंतूंचा नाश होत असतो; व त्यांचा आंतड्यांमध्यें शिरकाव होऊं शकत नाहीं. रेनीन म्हणून जें दुसरें तत्त्व सांगितलें त्याच्यामध्यें दूध गोठण्याचा धर्म असतो. रिनेट हें तत्त्व वांसराच्या आमांशयांमधून काढतात व त्याचा दहीं वगैरे करण्याकडे उपयोग करतात. आमांशयांमध्यें असणाऱ्या स्नायूंच्यामुळें अन्न मागेंपुढें घुसळलें जातें व नंतर तें लहान आंतड्यांमध्यें जातें. अन्न १ ते ४ तासांनंतर लहान आंतड्यांमध्यें जातें पण हें सर्व अन्नाच्या जातीवर अवलंबून आहे. कोणच्या अन्न पचनाला साधारणपणें किती तास लागतात याची माहिती पुढें दिलेली आहे.

लहान आंतडीं ही २२ फूट असतात व तीं व्यवस्थित रितीनें आंत बसलेलीं असतात. या आंतड्यांचें स्थूल दृष्टया दोन भाग केलेले आहेत. लहान आंतडीं व मोठीं आंतडीं.

अन्न आमांशयांतून आंतड्यांत आल्यावर त्या ठिकाणीं पॅंक्रिआझ, यकृत, व आंतड्यांमधील रस त्यांच्यामध्यें मिसळत असतात. या प्रत्येक रसांचे विशिष्ट कार्य विशिष्ट अन्नांमधील तत्त्वांवर होत असतें.

आमांशयांमधून पचन झालेलें अन्न आंतडयांत आल्यानंतर त्यामध्यें स्टार्च नैट्रोजन, स्निग्ध वगैरे पदार्थ यांवर व रसायनिक कार्य न झालेल्या अवशिष्ट भागांवर आणि वर लिहीलेल्या इंद्रियांमधून येणाऱ्या निरनिराळ्या अन्न द्रव्यांवर पचन कार्य कसें घडतें हें थोडक्यांत खालीं दिलेलें आहे.

(१) लाळेमधील तत्त्वाला टायलीन, पॅंक्रिआझ मधील तत्त्वाला ॲमिलाप्सिन व आंत्र रसांतील तीन तत्वें यांची कॅरबोहायड्रेट तत्वांवर क्रिया होऊन त्यांचें साखरेंत रूपांतर होतें.

(२) आमांशयांमधील पेप्सीन, स्वादुरसांतील व आंत्ररसांतील ट्रिप्सिन यांची नैट्रोजन युक्त द्रव्यांवर क्रिया होऊन शेवटीं त्यांची ॲमिनोअसिड्स बनतात.

(३) पित्तामुळें पॅंक्रिआझमधील लायपेसची स्नेहद्रव्यांवर (oily) क्रिया होऊन त्यांची ग्लिसरीन व फॅटिअसिड्स बनतात.

पाणी व खनिज द्रव्यें यांचें रूपांतर झाल्याशिवायच शोषण होतें.

वर दिलेली शास्त्रीय माहिती स्थूल दृष्ट्या सामान्य वाचकांना जरुरी पुरती दिलेली आहे. कोणचींही अन्नें पोटांत गेल्यावर त्याच्यावर निरनिराळ्या रसांचें कार्य होऊन नंतरच तीं रक्त वाहिन्यांद्वारें शरीरामध्यें विशिष्ट इंद्रियांच्या द्वारें शोषलीं जातात. आयुर्वेदांत हीं पचनक्रिया वात, पित्त, कफ या त्रिधांतूच्या द्वारें चालते व त्या त्या प्रमाणें आयुर्वेदानें आंग्ल वैद्यकांप्रमाणें नांवें दिलेलीं आहेत. पण तें समजणें कठीण व गुंतागुंतीचें असल्यामुळें मुद्दाम टाळलें आहे.

प्रकरण २ रें

पचनक्रियेचे विकार.

मागील प्रकरणांत पचनक्रिया कशी चालते यांचें विवरण करण्यांत आलें आहे. आतां अयुक्त अशा आहारामुळें नैसर्गिक चालणाऱ्या पचनक्रियेंत होणाऱ्या बिघाडाबद्दल व पचनक्रियेच्या विकाराबद्दल विवरण करणें इष्ट आहे.

पचनक्रियेचे विकार बहुतेक अन्न कमी जास्त खाल्ल्यानें होतात. तेव्हां हे विकार समजण्याकरितां प्रथमतः त्या इंद्रियांची माहिती व कार्यें समजलीं म्हणजे रोगाचीं अगर विकाराचीं कारणें समजणें सोपें जाईल. अन्नमार्ग तोंडापासून जो सुरू होतो तो गुदद्वारापर्यंत संपतो. हा एकंदर ३५ फूट लांबीचा आहे. याचे सोईकरितां खालीलप्रमाणें भाग पाडलेले आहेत. तोंड, सप्तपथ, अन्न-नलिका, पोट, आंतडीं, यकृत व पॅंक्रिआस. आपल्या तोंडासंबंधीं विचार करतां गाल, पुढें ओंठ, जीभ व टाळू, वरती खालीं अशा दातांच्या दोन रांगा, वरील जाभाड, खालचें जाभाड, शिवाय लालोत्पादक पिंड एवढ्या सर्वांचा समावेश तोंडामध्यें होतो. या तोंडाच्या आंतल्या बाजूस श्लेष्मावरण असून त्यांतून वहाणाऱ्या रसाचें अन्नावर कार्य होतें. सप्तपथ म्हणण्याचें कारण येथें सात द्वारें आहेत. याला आंतील गळा असेंहि म्हणतात. याची लांबी ४ इंच असून ह्या पोकळींतून अन्न आमाशयांत उतरतें व वायु श्वासनलिकेंत जातो. गळ्याचें द्वार नाकाच्या नलिकेची मागील दोन भोकें, श्वासनलिका, अन्ननलिकेचा आरंभ व कानांच्या दोन नळ्यांची द्वारें मिळून सप्त पथ होतो.

अन्ननलिकाः—गळ्याच्या टोंकांपासून आमांशयापर्यंत जो मार्ग तो. हा अन्नमार्ग उरोदर पटल (छाती व पोट यामधील पडदा) यांच्या छिद्रांतून आमांशयास मिळतो. ही नलिका स्नायुमय असल्यामुळें तिचें संकोचन व प्रसरण होतें. याच्या संकोचनानेंच हें अन्न आमांशयांत खालीं उतरतें.

आमांशयः—हा डाव्या बाजूस असून फांसळ्याच्या आंत असतो. आणि वरच्या बाजूला उरोदर पटल व यकृताचा डावीकडचा भाग, उजव्या बाजूस यकृत, डाव्या बाजून प्लीहा, खालीं आंतडीं व मागें पॅंक्रिआझ. (क्लोम) आमांशयाचें शेवटचें टोंक जें आंतड्याला मिळतें त्याला गृहणी असें म्हणतात. कारण या मार्गाच्या जवळ यकृतांतून पित्त नलिकेच्या द्वारें पित्त व पॅंक्रिआझच्या द्वारें पॅंक्रिआझ मधला रस मिळतो. आमांशयाला त्याचप्रमाणें आंतड्यांना तीन आवरणें आहेत. बाहिरच्या बाजूला रसत्वचा, आंतल्या बाजूला श्लेष्मावरण व मधलें आवरण स्नायूमय आहे. आमांशयांच्या या आवरणांत लहान लहान पिंड असून त्यांतून रस सुटत असतो. त्याला जठररस म्हणतात, आयुर्वेदामध्यें या रसाला रंजक पित्त म्हटलेलें आहे. आंतड्यांतहि लहान लहान पिंड असतात. लहान आंतड्यांची रचना पाहिली म्हणजे त्यांत सूक्ष्म लंवी सारख्या नलिका दिसतात त्या अन्नांतील पोषक भाग शोषून घेतात; ह्या सर्व नळ्या एकत्र होऊन त्यांची एक मोठी नळी बनते. हा रस या नलिकेच्याद्वारां रक्तांत मिळतो. इंग्रजींत याला थेरॉसिक डॅक्ट म्हणतात.

आंतड्यांचे दोन भाग केलेले आहेत. लहान आंतडीं आणि मोठीं आंतडीं, यांतील फरक म्हटला म्हणजे लहान आंतड्यांत अन्न सर्व पचन होऊन विजातीय शिल्लक अशी घाण या मोठ्या आंतड्यांत जाते. मोठ्या आंतड्यांचा उपयोग शरीरांतील घाण बाहेर काढून टाकणें हा होय. यकृत हें पोटाच्या आंत असून उजव्या बाजूला आहे. यकृतांचीं दोन कामें आहेत. रक्त शुद्ध करणें व पित्त उत्पन्न करणें. यकृताच्या खालीं लागूनच पिशवी आहे तिला पित्ताशय म्हणतात, ज्यावेळीं पित्ताची जरूरी नसते त्यावेळीं पित्त त्यांत सांठून रहातें.

पॅंक्रिआझ याला क्लोम असें संस्कृतांत नांव आहे. हिचा उपयोग लालोत्पादक पिंडासारखा आहे. यांतून जी नलिका निघते ती व यत्कृतांतील नलिका मिळून दोन्हीं आंतड्यांत रस सोडतात.

वर दिलेल्या वर्णनावरून थोडक्यांत पचन क्रियेला लागणारीं इंद्रियें कोठें आहेत याचें वर्णन झालें. निरोगी अवस्थेंत यांचें कार्य कसें काय चालतें तें वर आलेंच आहे.

जीभः—जीभ ही आपली आंतडी, पोट कशा स्थितींत आहे हें दर्शविते. जिभेची माहिती प्रत्यक्ष पाहिल्याशिवाय वर्णनानें समजणार नाहीं.

गलग्रंथी दाहः—हा दाह बहुतेक सर्दीमुळें होतो. जीं मुलें नाकानें श्वास घेत नाहींत व तोंडानें घेतात अशांना हा विकार होतो. बहुतेक या विकारांची मुलें तोंडानेंच श्वास घेणारीं आढळतात. श्वासमार्गाच्या विकारांत प्रथमतः दाह झाल्यानंतर जीं कारणें पुढें उत्पन्न होतात तीं सर्व प्रत्येक विकाराला लागू आहेत. कधीं कधीं अन्नमार्गाचा संकोच होतो व अन्न खालीं जात नाहीं.

हा विकार उपदंश, अगर गरम गरम पदार्थ खाणारांना होतो. यामुळें अन्न-मार्गाला सूज येते व अन्न जाण्यास कठीण पडतें.

आमांशयाला सूज येते, अतिशय थंड अगर कढत पदार्थ खाणें, दारू पिणें, यामुळें व सोमलासारखे विषारी पदार्थ यामुळें त्वचेला दाह होतो व उलटी, चैन न पडणें पोट दुखणें हे विकार होतात. हीच सूज वाढली व हलगर्जीपणा झाला म्हणजे ती सूज पिकून क्षत होतें व रोगी दगावण्याचा संभव असतो.

अग्निमांद्यः—अजीर्णाचा विकार बहुतेकांना होतो. याला डिस्पेप्शिया असें इंग्रजींत नांव आहे. घाईनें जेवल्यामुळें अन्न पचन होत नाहीं, अगर फार पाणी पिण्यांत आलें तर जठररस पातळ होऊन त्याची पचनक्रियेची शक्ति नाहींशी होते. अतिशय जेवणें, दारू, तंमाखु खाणारांना अजीर्णाचा विकार होतो. आंबट ढेंकर येणें, पोट फुगणें, मलमळ सुटणें, वांती होईल असें वाटणें, मलावरोध, उलट्या होणें ही चिन्हें अजीर्णाचीं होत. यकृत बिघडलें असतां अग्निमांद्य होतें. अग्निमांद्य झालें, अन्नपचन बरोबर झालें नाहीं, म्हणजे मलावरोधाचा विकार होतो.

अतिसारः—अजीर्ण व मलावरोध, हे कायम राहिले म्हणजे कोणाला पातळ जुलाब होतात. थंडीमुळें, कच्चें अन्न, घाणेरडें पाणी पोटांत जाणें वगैरेमुळें व साथी-मध्यें अगर तापांमध्यें सुद्धां हा विकार होतो. ह्यामध्यें आंतड्यांचा दाह झालेला असतो. हा दाह असाच राहिला म्हणजे, अगर मलावरोध असल्यास आमांशाचा

विकार होतो. गरम गरम पदार्थ खाण्यांत आल्यानें, अगर कडक जुलाब घेतल्यानें आमांश होतो व त्यामुळें पोटांत कळ येते व आंव पडते. विशेषतः पावसाळ्यामध्यें हे विकार होतात. आमांश हा मोठ्या श्लेष्मावरणाचा विकार आहे. हा दाह वाढत गेल्यास रक्त, पू वगैरे पडूं लागतें. पोटांत मुरडून कळ येते, वारंवार शौचास जावें लागतें. कधीं कधीं रोगी २-३ दिवसांत मरण पावतो. ज्यावेळीं हा विकार बरेच दिवस राहतो त्यावेळीं याला संग्रहणी असें म्हणतात. ह्यांत आंतड्यांना सूज येतें, कांहीं पचत नाहीं, कांहीं खाल्लें तरी जुलाब होतात व पोटशूळ सुद्धां होतो. अन्न पचन न झाल्यामुळें व अन्न आतड्यांत कुजल्यानें पोटांत वायु धरतो. त्यामुळें पोटांत कळ येते. कांहीं लोकांना इतका शूळ होतो कीं पोट दाबलें तरी कमी होत नाहीं. ह्या विकारांत सुद्धां आमांशाच्या त्वचेला अगर स्थानपरत्वें आंतड्याला सूज येऊन कळ येत असते. पोटांत जंत झाल्यास पोटांत दुखणें, उचकी हे विकार होतात. आमांशयांत अन्न कुजल्यास ज्ञानतंतूच्या क्षोभानें आमांशयाचे स्नायु संकोचन पावून उचकी लागते.

उलटी हा विकार तीव्र अजीर्णाच्या विकारचें चिन्ह आहे. अतिशय जेवण झाल्यानें ज्या वेळीं आमांशयाचा दाह होतो त्यावेळीं उलटी होत असते.

साधारणपणें अन्न मार्गाच्या विकाराला कारण अन्न हेंच आहे. अन्नामध्यें सुधारणा केली असतां अगर त्या त्या रोगांप्रमाणें डॉक्टर वैद्यांची औषधें घेतलीं असतां हे विकार तात्पुरते शमतात.

शरिरांत जीं इंद्रियें आहेत त्यांची कार्यें परस्परांवर अवलंबून असल्यामुळें कोणचेंहि एखादें इंद्रिय बिघडलें तरी त्याचा परिणाम सर्व शरिरावर होतो व एखादें इंद्रिय बिघडल्यास इतर इंद्रियें आपलें कार्य करण्यास असमर्थ होतात. शारिरइंद्रियविज्ञान शास्त्रदृष्ट्या सोईपरत्वें निरनिराळ्या विकारांची मांडणी जरी केलेली आहे तरी वरील तत्त्वें प्रत्येकानें लक्षांत ठेवावीं व त्याप्रमाणें वागण्याचा प्रयत्न करावा.

प्रकरण ३ रें

पचन क्रियेसंबंधीं लक्षांत ठेवण्यासारख्या गोष्टी



प्रत्येक इंद्रियाची हालचाल प्रत्येकावर अवलंबून असते. यामुळें पोट बिघडलें तर आंतडी यकृत वगैरे हळुहळू बिघडावयास लागतात. आंतड्यामध्यें अन्न कुजलें, त्याचें पचन होऊन तें गुदद्वारें बाहेर पडलें नाहीं तर तेथें तें झडून आंतड्यांची नैसर्गिक गति बिघडवतात. ज्यावेळीं पोट बिघडलें असेल, भूक अगदीं लागत नसेल त्यावेळीं आंतडींहि बिघडलेलीं असावींत असें खुशाल समजावें. ह्या सर्वांचा विचार करतां आपण जें अन्न खातों त्याचें चर्वण आपल्या दांतांकडून बरोबर होत नाहीं, यामुळें तें पचन करण्याचा बोजा पोटावर पडतो. अपक्व अन्न व योग्य प्रकारें बरोबर चर्वण न झालेलें अन्न पोटाच्या द्वारें आंतड्यांत गेलें म्हणजे तेथें त्यांचें क्षोभण सुरू होतें. अन्न तोंडांतून पोटांत आल्यावर तें आंतड्यांत जाईपर्यंत त्याच्यावर रासायनिक जठररस वगैरे यांचा परिणाम काय होतो याचें वर्णन मागें आलेंच आहे. परंतु अर्धवट चर्वण केलेल्या अन्नाचें पचन न होतां तें आंतड्यांत कुजावयास लागतें व यामुळें आंतड्यांचा दाह होतो. याकरितां अन्न चर्वण करून खाणें हें किती महत्त्वाचें आहे हें ध्यानांत येईल. नैसर्गिकरीत्या आंतड्यांत अन्न पचन झालें म्हणजेच आपल्याला अन्नाच्या द्वारें शक्ति मिळते; व यामुळेंच आंतड्यांच्या जोमदारपणांवर आपलें जिवीत कमी जास्ती होण्याचा संभव असतो. याकरितां आंतडीं चांगल्या स्थितींत राहतील असा प्रयत्न केला पाहिजे. म्हातारपणांत आंतड्यांतील ग्रंथींची ताकद कमी झालेली असल्यामुळें पचनक्रिया मंद झालेली असते. यामुळें तरुणपणांत जेवढें अन्न पचविण्याची ताकद आपल्याला असते तेवढी पुढील वयांत रहात नाहीं, यामुळें वृद्धांच्या खाण्यांत येणाऱ्या अन्नांतील पौष्टिक भाग बाहेर पडून जातो. तांदुळ, साबुदाणा, बटाटे वगैरे अन्नांपासून आंतड्यांमध्यें पुतिभवन क्रिया होत नाहीं, यकृत व श्वासनलिकेच्या जवळ असणारी थॉयरॉइड ग्रंथी यांच्यामध्यें पुतिभवन न होऊं देण्याचें सामर्थ्य आहे. प्राणिज व वनस्पतिज पदार्थ ज्यांत अल्ब्यूमीन आहे असे तूप, तेल, हरभरे वगैरे वातुळ पदार्थ नुसते

खाण्यांत आले तर पुतिभवन क्रिया लवकर होते. याकरितां यांच्याबरोबर स्टॉर्चें-युक्त पदार्थ, तांदुळ साखर वगैरे खाण्यांत आल्यास या पदार्थांच्या होणाऱ्या आम्ल तत्त्वामुळें पुतिभवन करणारे जंतु मरतात. आपल्यामध्यें जेवतांना ताक घेण्याची रीत आहे ती फार महत्त्वाची आहे. ताकांमध्यें लॅक्टिक असिड असल्या-मुळें आंतड्यांमध्यें जरी अर्धवट पचन झालेलें अन्न राहिलें तरी पुतिभवन क्रिया होत नाहीं. टॉयफॉइड, अंत्रिक सन्निपात यामध्यें ताक देण्याची आंग्ल वैद्यक विशारदांनीं नवीन चालू केलेली रीत व पूर्वापार चालू असलेली आपली ताक घेण्याची रीत किती शास्त्रोक्त आहे हें वरील वर्णनावरून ध्यानीं येईल. ताकाचे गुण आपल्या वाग्भटांत खालीलप्रमाणें सांगितलेले आहेत.

ताक हलकें, आंबट, किंचित् तुरट असून वातहारक, कफघ्न व दीपन पाचन करणारें असून संग्रहणी, पानथरी, पांडुविकार, विषांपासून झालेले विकार यांचा नाश करतें. शिळें अन्न, कुजकें फार दिवसांचें मांस, सडलेली पालेभाजी खाण्यांत आल्यास आंतड्यांमध्यें पुतिभवन क्रिया होते. परंतु यकृत व थॉयराइड ग्रंथी यांचें कार्य बरोबर चालत असलें म्हणजे जंतूचें कांहीं चालत नाहीं. ज्यांचें नाक, डोळे, जीभ हीं इंद्रियें चांगलीं असतील त्यांना चांगलें व वाईट ताबडतोब समजतें. कृत्रिम तऱ्हेनें पाणी मारून विक्रीस आलेल्या भाज्या त्याचप्रमाणें मांसल पदार्थ यांच्या बाह्य देखाव्यावर मनुष्य भुलून जातो. त्यामुळें ताजें कोणतें हें वरवर पाहणाराला समजत नाहीं. आंतड्यांमधील वाहणारा क्षारयुक्त रस यामध्यें या जंतुचें चांगलें पोषण होतें; परंतु ताकांमध्यें लॅक्टिक असिड असल्यामुळें जेवणाच्या शेवटीं ताक पिण्यांत आल्यास या जंतूची वाढ खुंटते. ताजीं फळें जेवणानंतर खाल्ल्यानें सुद्धां फायदा होतो. वनस्पतीयुक्त भाजीपाला खाणाऱ्या लोकांमध्यें मांसल अन्न खाणाऱ्यासारखी पुति भुवन क्रिया होत नाहीं, याचें कारण त्यांच्या अन्नामध्यें साखरेचा भाग विशेष असल्यामुळें त्यापासून होणाऱ्या आम्ल तत्त्वामुळें जंतु मरतात. बर्फयुक्त थंड पाणी व थंड कोल्डड्रिंक्स पिण्यानें आंतड्यांच्या, त्याप्रमाणेंच आमाशयाच्या नाजुक त्वचेवर परिणाम होतो. मलावरोधाचा विकार सुद्धां आंतडीं बिघडवतो. आपल्या खाण्यांत येणारे असे कांहीं पदार्थ आहेत कीं, त्यांतील पौष्टिक भाग शोषला जाऊन मळ कमी झाल्यामुळें शौचाला साफ होत नाहीं. निरसें दुध,

ताक, ताजा भाजीपाला, द्राक्षें, मोसंबी, भाकरी, चपाती हे नेहमीं सेवन करणाराला सहसा मलावरोध होत नाहीं. स्त्रियांमध्यें शौचाचा वेग आला असतां आळसानें दाबतात यामुळें त्यांना व वेळेवर न जेवणारांना सुद्धां मलावरोधाची संवय लागते. जननेंद्रियें वगैरे ग्रंथीचा फाजील उपयोग झाला तर ज्ञानतंतु आपलें कार्य करण्यास असमर्थ होतात. अतिशय संभोग करणाऱ्या स्त्रीपुरुषांच्या आंतड्यांच्या कार्यात व्यत्यय येतो, ज्ञानतंतु कार्य करीत नाहींत, यामुळें मलावरोध, अग्निमांद्य हे विकार होतात. याचा प्रत्येकानें विचार करून पहावा. पुरुषांमध्यें ज्याना पुप्रमेहाचा विकार झालेला असतो त्यांची प्रोस्टेट ग्रंथी बिघडून मलावरोध होतो. ज्या स्त्रिया निसर्गाचा वेग आलेला असतां कामामुळें मुद्दाम टाळतात त्यांच्या ज्ञानतंतूची व स्नायूंची शक्ति कमी होते व ज्ञानतंतूची शक्ति क्षीण झाली म्हणजे, आंतड्यांची नैसर्गिक मल बाहेर टाकण्याचीहि प्रवृत्ती कमी होते व त्यावर कितीहि औषधें घेतलीं तरी कार्य होत नाहीं. मलाचा व लघवीचा त्याचप्रमाणें इतर वेग थांबवूं नयेत व थांबवलें असतां काय परिणाम होतात तें आपल्या (चरक) वैद्यकांत चांगल्या तऱ्हेनें सांगितलें आहे.

शौचाचा अवरोध केल्यास पोट व डोकें दुखतें, वायु सरत नाहीं, शौचास बंद होतें, मांडीच्या पोटरीस पेटके येतात, पोट फुगतें, अंग जड होतें इत्यादि विकार होतात.

ज्यावेळीं मलावरोधाची संवय लागते व अन्न पचन होत नाहीं तेव्हां पहिल्या प्रथम मृदु रेचक घेण्याची सुरवात होते व पुढें या संवयीमुळें त्या रेचक औषधाचा डोस लागू पडत नाहीं, नंतर कडक औषधांनीं ज्ञानतंतूचें कार्य जास्त सुरू होतें. परंतु या कृत्रिम तऱ्हेनें ज्ञानतंतूची शक्ति पूर्वीपेक्षां जास्त क्षीण होते. कित्येकांना जुलाबाची संवय एवढी लागलेली असते कीं, या संवयीनें त्यांची आंतडीं कार्यच करीत नाहींत यामुळें भूक मंद होते, अन्न जात नाहीं, आयुष्य क्षीण होतें. यापेक्षां प्रथमतःच अन्नामध्यें फरक करणें उत्तम. पुष्कळ माणसें जेवतांना पाणी कमी पितात, त्यामुळें मळ घट्ट होतो व खालीं साफ उतरत नाहीं. आपलें मोठें आंतडें ५ फूट आहे. त्याचे तीन भाग केलेले आहेत. सिकम, कोलन व रेक्टम. ओटीच्या उजव्या बाजूस (लहान आंतड्यांचा व मोठया आंतड्यांचा संबंध

होतो ती जागा) कोलन, सिकमच्या वरच्या भागाला कोलन म्हणतात; व कोलनच्या शेवटच्या भागाला (रेक्टम) गुदद्वार म्हणतात. गुदद्वाराच्या वर जेथें आंतडें वळतें त्या जागेला सिगमॉइड प्लेक्सर म्हणतात. मळ ज्यावेळीं बाहेर पडत नाहीं, त्यावेळीं तो या भागाच्या ठिकाणीं अडकून रहातो. पुष्कळांना शौचाला एकदां जाऊन साफ झालें असें वाटतें, परंतु मळ शिल्लक राहून आंत जमून त्याच्या गांठी दगडासारख्या जमतात. याकरितां प्रत्येकानें आठवड्यांतून एरंडेल तेलासारखें साधें रेचक अगर लिक्वीड पॅराफीन १ औंस झोंपतेवेळीं घ्यावें. सिकमच्या टोंकाला (लहान आंतड्यांचा शेवट व मोठ्या आंतड्यांचा आरंभ ज्याला पुष्कळ लोक नळ म्हणतात) एक पुच्छाकार टोंक असतें त्याला ॲपेंडेक्स म्हणतात व ह्या भागाला ज्यावेळीं सूज येते तेव्हां त्याला ॲपेंडिसायटीज म्हणतात.

हल्लीं पुष्कळांना हा विकार होऊन अकालीं मरण ओढवल्याचें नजरेस येतें. महात्माजीसारखे नैसर्गिक नियमानें चालणारे त्यांना सुद्धां हा विकार झाला होता. ह्या विकारांचा आंतड्यांशीं संबंध असल्यामुळें ह्यासंबंधींचें विवरण या प्रकरणांत केलेलें आहे. या विकाराचें कारण काय व याचा प्रतिबंध साधारणपणें प्रत्येकाला कसा करतां येईल हें ह्यांतील माहितीवरून ध्यानांत येईल. आंतड्यांचा जो मार्ग आहे व जेथें सीकमचा आरंभ होतो त्या जागेंत मलाचा कांहीं अंश शिल्लक रहातो हें मागें सांगितलेंच आहे. हा मळ तेथें सुकून राहिला, म्हणजे त्याचा दाब अपेंडेक्सवर पडतो. बेंबीच्या उजव्या बाजूला जरा खालीं सोअस स्नायु आहे त्याचा व अपेंडेक्सचा संबंध नजीक असल्यामुळें ॲपेंडेक्सचें तोंड जाड झालेलें असतें. धावतांना, सायकलवर बसतांना, उडी मारतांना, खालीं वर पाय होण्यानें स्नायूचा दाब ॲपेंडेक्सवर पडतो; व दाबामुळें दाह होण्यास सुरुवात होते. ॲपेंडेक्समध्यें मळ घट्ट झाला व त्यांत अडकला म्हणजे त्याचा आकार मोठा होतो.

ॲपेंडेक्स हा जरा अरुंद असल्यामुळें त्यामध्यें अडकणारा मळ बाहेर पडत नाहीं, यामुळें त्या जागेचा दाह होऊन ती जागा वाढत जाते. सोअस स्नायु व ॲपेंडेक्स यांच्या परस्पर दाबानें रुधिराभिसरणांत व्यत्यय येतो. रक्तामध्यें जंतु खाणारे पांढरे रक्तकण कमी होतात व त्यामुळें या इंद्रियांची संरक्षक शक्ति कमी होऊन आंतड्यांमध्यें जंतूंची वाढ होते. ॲपेंडिसायटीझ हा कां

होतो याचें मुख्य कारण म्हणजे स्नायूचा दाब, मलावरोध व मळ शिल्लक राहून तो घट्ट होणें, हेंच होय. मलावरोधासंबंधीं काय काय केलें पाहिजे याचा उहापोह झालेलाच आहे तो वाचल्यास हा विकार टाळतां येईल. सोअस स्नायु व ॲपेंडेक्स याचा जो संबंध तो व पडणारा दाब एकाएकीं टाळतां येणें अशक्य आहे.

पायावर पाय टाकून बसणें, त्याचप्रमाणें सायकलवर बसणें, धांवणें हें कमी प्रमाणांत केलेलें बरें, ह्या विकाराचें मूळ कसें सुरू होतें हें पाहूं. बेंबीच्या खालीं उजव्या बाजूला, चालल्या नंतर, धांवल्यानंतर, अगर सायकलवरून फिरल्यानंतर ज्यावेळीं दुखावा उत्पन्न होतो, तो प्रथमतः या भागांपासून होतो किंवा मलाविरोधांपासून होतो हें जाणणें जरूर आहे. हें पाहण्याकरितां आपला उजवा पाय वर करून एखाद्याला त्याचा हात बेंबीच्या उजव्या बाजूला दाबण्यास सांगून दुखावा होतो किंवा काय तें पहावें. यावेळीं जर दुखावा होईल तर हा विकार आहे असें समजून तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा म्हणजे शस्त्रक्रियेची पाळी न येतां मरणाचा प्रसंग ओढवणार नाहीं. आपल्याला हा विकार आहे असें कळल्यानंतर धावणें व सायकलवर बसणें सोडून दिलें पाहिजे. ॲपेंडेक्समध्यें अगर त्या जागीं एखादेवेळीं मळ जमून अगर वायु सांठून फार दुखावा होतो. वायूमुळें दुखावा असल्यास वातहारक औषध घेतल्यानें अगर जुलाब झाल्यानें तो दुखावा कमी होतो. कधीं कधीं गलग्रंथी वाढल्या, म्हणजे सुद्धां त्या विकारांचा जंतुद्वारें प्रादुर्भाव होतो. ॲपेंडेक्स हा शरीरदृष्ट्या चमत्कारिक स्थितींत असल्यामुळें त्याचा दाह वारंवार होतो. हा विकार इन्फ्लूएंझा किंवा सांथीचे विकार यामध्यें सुद्धां होण्याचा संभव असतो. अपेंडिसायटीजमध्यें आरंभीं जो दुखावा सुरू होतो तिकडे दुर्लक्ष करणारांना शेवटीं शस्त्रवैद्याच्या त्याचप्रमाणें मृत्यूच्या दरवाज्यांत उभें रहावें लागतें! असो, अन्नमार्गाचे विकार हे अजीर्ण, अग्निमांद्य यांपासून होतात व यांचें मूळ कारण म्हणजे आपली घाईनें जेवण्याची संवय होय. घाईनें जेवण्यानें शरीर इंद्रियविज्ञानशास्त्र दृष्टया प्रत्येक इंद्रियाकडे जी विशिष्ट क्षोभण क्रिया ठरलेली आहे त्यांच्यामध्यें बाध येतो, यामुळें प्रत्येकांचें कार्य अर्धवट स्थितींत राहिल्यामुळेंच इंद्रियांना दुप्पट काम पडून कांहीं दिवसांनीं तींहि इंद्रियें निर्बल होतात व त्यामुळें आपल्याला हे विकार वारंवार होतात.

प्रकरण ४ थें.

पचनाचा काळ.



कोणतेंही अन्न खाल्लें असतां आपल्याला तें पचतें किंवा अजीर्ण होतें, हें आमांशयाच्या (stomach) स्थितींवर अवलंबून आहे. भूक नसतांनां खाणें, खाल्यावर पुनः कांहीं खाणें, वगैरे गोष्टी अजीर्ण उत्पन्न करतात व आमांशयाची ताकद बिघडवतात. आयुर्वेदानें अजीर्ण कां होतें, तें थोडक्यांत खालीलप्रमाणें दिलें आहे व त्याच्याबरोबर आमांशयाची स्थितीहि सांगितली आहे. आमांशयाची स्थिती चार प्रकारची आहे. थोडेंहि अन्न खाल्लें असतां पचत नाहीं त्याला मंदाग्नि म्हणावें. (२) प्रमाणानें अगर प्रमाणांपेक्षां जास्त खाल्लें असतां अन्न पचन होतें त्याला तीक्ष्णाग्नि म्हणावें. (३) एखादें वेळीं अन्न पचन होणें, एखादें वेळीं तें न पचणें याला विषमाग्नि म्हणावें. (४) सर्व काल अन्न पचन होणें याला समाग्नि म्हणावें. यावरून आमांशयांची स्थिती कशी आहे हें समजून येतें. अन्न चांगलें पचन होण्यांकरितां आमाशयांतील रस व आंतड्यांतील रस हे चांगले वाहीले पाहिजेत. साधारणतः पचनाला जड पदार्थ कोणते आहेत याचा आतां विचार करूं. कोणताही पदार्थ आमांशयांत गेला म्हणजे पचन झालाच पाहिजे असें समजूं नये, तर तो आंतड्यांतही पचन झाला पाहिजे. मांस हें पचण्याला जड असतें. पालेभाज्यामध्यें **सेल्युलोज** असतात, मांसामध्यें संधानक पेशी (Connective tissue) असतात. साबुदाणा, टोपिओका (Topioca) याच्यामध्यें स्टार्च असतो व तो चांगला चावून खाल्ला असतां आमांशावर त्याचें ओझें पडत नाहीं व तेथें त्यांचें पचन होत नाहीं. आमांशयांत अशा प्रकारचें अन्न कांहीं वेळ राहिले तरी त्यामध्यें आमांशयांतील रस मिसळतील तेवढेंच आंतड्यांमध्यें त्याचें खरें पचन होतें. स्टार्च पदार्थ कोणचाही असला तरी त्याचें चर्वण चांगलें झालें पाहिजे. पिकलेला बटाटा हा चांगला चर्वण करून खाल्ला असतां त्यामध्यें लाळेचें मिश्रण होतें व पचनाला हलकें जातें. स्टार्चयुक्त पदार्थ चांगले दांतानें चावून, जिभेनें इकडे

तिकडे घोळवून खाल्लें असतां, त्यांत लाळेचें चांगलें मिश्रण होतें व त्यानंतर त्याचें साखरेंत रुपांतर झाल्यामुळें पचण्यास सोपें जातें. शिळे पदार्थ, बटाटा, सफरचंद कंद, कठीण व सुके पदार्थ ज्यांच्यामध्यें **सेल्युलोज** असतें, ते पचण्यास जड असतात, व ते आमांशयांत बराच वेळ पडून रहातात त्यामुळें आमांशयाला फाजील काम पडतें व शिवाय आंतड्यांकडूनही त्यांचें बरोबर पचन होत नाहीं. बकरा, बदकें यांची चरबी पचण्यास कठीण असते. अक्रोड, ब्रॅझील नट्स, ह्यांमधील स्निग्ध द्रव्यांमुळें तीं पचण्याला जड असतात. तेलही पचण्याला जड असतें. स्निग्ध, आम्ल-पदार्थ (Free-fatty acids) तिखट, तुरट, उडणारीं तेलें असणारीं कांहीं फळें हीं पचन क्रियेमध्यें बिघाड करतात. एका डॉक्टरनीं खालील प्रकारचे पदार्थ आमांशयांमध्यें किती वेळ रहातात, याचें अनुभवानें कोष्टक दिलेलें आहे.

१०० ते २०० ग्रॅमस	पिण्याचें पाणी	२ तासपर्यंत आ-मांशयांत असतात.
२२० ,,	सोडा वॉटर	
२०० ,,	चहा, कॉफी, दारू, बीअर वगैरे	
२०० ,,	दूध	
१०० ,,	उकडलेलीं अंडीं	

२ ते ३ तास.

२०० ते ३०० ग्रॅमस	कोको, दूध व कॉफी मलईसह
३०० ते ५०० ,,	पाणी, दूध व बीअर
१०० ,,	उकडलेलीं, तळलेलीं अंडीं
१५० ,,	उकडलेली कोबी, बटाटे
७० ,,	बिस्कीटस

साधारणतः मनुष्य जें खातो, त्यावरच तो जीवंत रहात नसून त्याचें पचन कसें होतें यावरच त्याचें सर्व जीवन अवलंबून आहे. वरील कोष्टक कल्पना येण्याकरितां दिलेलें आहे.

अन्न पचनाला लागणारी वेळ

साधारणपणें कोणतेंही अन्न खाल्लें असतां खालीप्रमाणें वेळ लागतोः—

तांदूळ	१ ते २ तास
चपाती	२॥ तास
वातुळ पदार्थ (वाल, वाटाणा, शेंगा वगैरे)	३ ते ४ तास

बटाटा, कालीफ्लॉवर, कोबी	२॥ ते ३॥ तास
दूध	२ तास
साबुदाणा, जव, अरारुट, कांजी	१ ते २ तास
सफरचंद	३ ते ४ तास
हरभरा, मूग (कच्चे)	२$\frac{3}{4}$ तास
लुची, पुरी, कचोरी	३॥। तास
पडवळ, हिरवें केळें, वांगें	२॥ तास
गाजर, सुकें खोबरें	३ तास
बेलफळ	२ तास
डाळिंब	१ तास
पिस्ता, अक्रोड	४ तास
आंबा	२ तास
फणस	३ तास
लोफ (डबल रोटी)	३ ते ४ तास
मुगाचें कढण	१ तास
खिचडी	३ तास
दूधांत शिजवलेला भात	४॥ तास
पोहे	१। ताल
लाह्या	१। तास
जुन्या तांदुळाचा मंड	१ तास
गूळ, साखर	३ तास
मिठाई	३ तास
उकळलेला मोठा मासा	३ तास
लहान मासे	२॥ तास
कच्चें अंडें	३ तास
अर्धवट उकळलेलें अंडें (Half boiled)	३ तास
पूर्ण ,, ,, (Full boiled egg)	३॥ तास
मांस, मेंढी, बकरा	३ तास
तळलेलें मांस	४ तास

प्रकरण ९ वें.

आहाराचा पचनेंद्रियांवर होणारा परिणाम



जन्मापासून ज्यांचीं मुलें मांसाहारावर रहातात, त्यांचीं आंतडीं वनस्पत्याहारी मुलांपेक्षां आंखुड असतात. चीन व जपानी लोक यांच्यामध्यें युरोपियन लोकांपेक्षां $\frac{1}{3}$ ने तीं जास्त लांब असतात. आमांशयांतील रसांमध्यें अन्नांप्रमाणें फेरफार होत असतो. मांस खाल्ले असतां आमांशयांतील रस मांसामधील संधिकारक पेशी (Connective tissue) चें पचन होण्याकरितां जास्त सुटतो. भाकरी खाण्यांत आल्यास, आमाशयांतील पेपसीन जास्त वहातें. अन्नांचा वास आल्यानंतर ताबडतोब लाळ सुटूं लागते, त्याचप्रमाणें आमांशयांतील रस वाहूं लागतो व अन्न पोटांत गेलें म्हणजे त्याची क्रिया वाढते. दांताकडून भाकरी अगर चपातीचा तुकडा चांगला चर्वण झाला म्हणजे, त्यांत लाळ मिसळते व तो गोळा गळ्याच्याद्वारां आमांशयांत जाणें सोपें जातें. आपण जर चांगलें चर्वण केलें नाहीं तर घशांमध्यें तो गोळा अडकतो व तो खालीं जाण्याकरितां पाण्याची जरूरी लागते, शिवाय त्यामध्यें लाळेचें मिश्रण बरोबर न झाल्याकारणानें आमांशयांवर भार पडतो तो निराळाच. लाळेमध्यें **टायलीन** (Ptylin) म्हणून एक तत्त्व आहे, त्याचा अन्नांमधील पिष्टमय भागांवर (स्टार्च) विशिष्ट परिणाम होतो. ह्या स्टार्चचें साखरेंत रूपांतर होतें व त्या साखरेचा शरिरामध्यें ज्वलन क्रियेकडे उपयोग होतो. लाळ ही जंतुनाशक असल्यामुळें अन्नांमधील जंतु मारण्याचें कार्य तिच्याकडून होतें. कुत्र्याला जर जखम झाली तर तो जिभेनें ती एकसारखी चाटत असतो व यामुळें ती जखम लवकर भरून येते. गळ्यामध्यें थॉयराइड ग्रंथी आहे. ती जर कापली तर तेथें होणारी जखम लाळेमुळें निर्जंतुक होऊन भरून येते. आमांशयांमधील रसामध्यें हायड्रोक्लोरीक असिड असतें व या असिडमुळें जंतूचा नाश होत असतो. हें प्रयोगानें सिद्ध झालेलें आहे. आपण हायड्रोक्लोरीक असिडमध्यें मांसाचें तुकडे ठेवले तर ते न नासतां २।४ दिवस तसेच राहूं शकतात. आमांशयांमध्यें

कांहीं विकारांत ह्या असिडची शक्ति कमी होते; त्यामुळें अन्न आमांशयांमध्यें पडून राहून तेथेंच कुजतें. कॉलेऱ्यासारखी सांथ असेल तर कधींही कचें अन्न खाऊं नये. जंतुनाशक धर्म व पचनक्रिया करणें हा या असिडमध्यें गुण आहे. आमांशयांमध्यें अन्न पचन झालें नाहीं तर लहान आंतड्यांमध्यें तें पचन होतें. आमांशयांतील असिड कमी झालें म्हणजे अन्न पचन होत नाहीं व जंतुनाशक क्रिया होत नाहीं व त्यामुळें इतर विकार उद्भवतात.

आमांशयांतील पेपसीनचें कार्य अल्ब्युमीनसारख्या पदार्थांवर होतें तें या असिडमुळेंच होतें. आमांशयांतील ग्रंथीमधून जें वहातें त्याला पेपसीनोजन म्हणतात व त्यांच्यावर या असिडचें कार्य झाल्यानंतरच पेपसीन तयार होतें. आमांशयांतील (stomach) पचनक्रिया या दोन तत्त्वामुळेंच होतें. अंडीं मांस यांचें पचन या दोहोंच्या मिश्रणामुळेंच होतें, हें लक्षांत बाळगलें पाहिजे. आमांशयांमध्यें अलब्युमीनयुक्त जे पदार्थ असतात ते पेपसीनमुळें आमांशयांत शोषले जातात व अवशिष्ट भाग आंतड्यांत जातो. तेथें हे पेपटोनयुक्त पदार्थ आंतड्यांतील एक प्रकारच्या रसांमुळें (ferment erepsin) अमिनो असिड्स होतात. हे क्षार लहान आंतड्यांमध्यें आढळतात. अल्कोल व साखर यांचें थोड्या प्रमाणांत आमांशयांमध्यें शोषण होतें. पाणी थोडा वेळ आमांशयांत राहून नंतर आंतड्यांत जातें. १ पाइंट पाणी प्यालें तर अर्धा तास तें आमांशयांत रहातें. आमांशयांमध्यें विकार असल्यास तेंच पाणी २।३ तास राहूं शकेल, पण त्यामुळें आमांशयाची जी एक प्रकारची हालचाल होते (Peristal-tic Movements) त्यांमध्यें व्यत्यय येतो. **गरम पाणी, थंड पाण्यापेक्षां लवकर आंतड्यांमध्यें जातें.** अतिशय थंड अगर अतिशय उष्ण पदार्थ खाण्यांत आल्यास आमांशयांवर वाईट परिणाम होतो. बर्फाचें पाणी नेहमीं पिण्यांत आलें असतां पोटशुलासारखे विकार होतात. आमांशयांतील अंतस्त्वचे मधून हा रस वहात असतो, त्या त्वचेवर नाना प्रकारच्या उष्ण थंड पदार्थांचा परिणाम होतो व त्यामुळेंच अग्निमांद्यासारखे विकार जडतात. मनावर परिणाम झाला तर ह्या रसांचें कार्य बंद होतें व त्यामुळें आपली एकाएकीं भूक नाहींशी होते. अल्कोलमुळें आमांशयांतील रस जास्त वहातो. अल्कोलमध्यें पाणी घातलें तर त्यापेक्षां चांगलें कार्य होतें. अशा तऱ्हेनें जो

आमांशयांतील रस वहातो, त्यामध्यें हायड्रोक्लोरीक असिड जास्त असतें, परंतु पचन करणारें पेपसीन कमी असतें. अशी स्थिती आम्लपित्तामध्यें आढळते. मसालेदार, तिखट, उष्ण वगैरे पदार्थांमुळें वरीलप्रमाणेंच परिणाम होतो. अम्लपित्ताच्या रोग्यांनीं कधींही मद्य सेवन करूं नये. तिखट, तेलाचे मसालेदार पदार्थ, यामुळें अंतस्त्वचेचा दाह होऊन वरीलप्रमाणें परिणाम होऊन आमांशय कांहीं कालानें बिघडून जातो. ज्यांची पचनक्रिया मंद झालेली आहे, ते जेवणानंतर आमांशयांतील रसाचें कार्य वाढण्याकरतां दारू घेतात, परंतु आरंभीं तात्पुरता फायदा वाटला तरी यापासून नुकसान होतें. हायड्रोक्लोरीक असिड जास्त वाढलें तर भाकरी, चपाती यांमधील स्टॉर्चचें पचन होत नाहीं. दूध, पाणी, यांमुळें सुद्धां आमांशयांतील रस वहातो परंतु तो कमी असतो. दूध निवालें असतां त्यामधील **केसीन** निराळें होतें व दुधाचा अवशिष्ट भाग आंतड्यांत जातो व अलब्युमीनयुक्त भागांचें २।३ तासांत पचन होतें. अंड्यामुळें सुद्धां थोडा रस वहातो व यामुळेंच कच्चें अंडें पचण्यास जड असतें, परंतु शिजवलेलें अंडें लवकर पचन होऊं शकतें. मज्जातंतूंचे विकार, चिंता, अजारीपणा, यामुळें मनुष्याला भूक तहान लागत नाहीं, यावेळीं हा रस वहाणेंच मनांवरील परिणामांमुळें बंद होतें, अशा वेळीं अगोदर थोडेंसें पाणी प्यालें असतां रस वहाण्याचें कार्य सुरू होतें. सोडावॉटर, ब्रँडी घालून केलेलें पाणी, यामुळें साध्या पाण्यापेक्षां चांगलें कार्य होतें. भाकरी, चपाती, यामध्यें स्टॉर्च असल्यामुळें त्याला हायड्रोक्लोरीक असिड कमी लागतें, याकरितां हें असिड जास्त वहातें अशा लोकांनीं भाकरी खाऊं नये. आमांशयाला सूज आली म्हणजे असिड वहात नाहीं, अशा लोकांनीं मांसाहार करूं नये. मांसाहाराचें पचन होण्यांस या असिडची जास्त जरूरी लागते अशा वेळीं, साबु दाणा, अरारोट यांची पेज करून घ्यावी. हे पदार्थ चांगल्या स्थितींत पोटांमधून जातात, त्यांच्यावर पॅंक्रिआज्ञ रसांचें कार्य होऊन ते आंतड्यांत जातात व तेथें त्यांचें साखरेमध्यें रूपांतर होतें. पोटाचे विकार (stomach) असतांना अशा प्रकारचें अन्न सेवन केलें असतां आमांशयाला विश्रांती मिळते व आंतडीं तें कार्य उत्तम करूं शकतात. आमांशयांतून तें अन्न आंतड्यांमध्यें आमांशयांतील स्नायुंमुळें पुढें ढकललें जातें व त्यांचा संबंध आंतड्यांच्या।

अंतस्त्वचेच्या आवरणांत (epithelium) असलेल्या ग्रंथीशीं येतो. येथें Prosecretin वर परिणाम होऊन त्याचें रूपांतर secretin मध्यें होतें. मज्जातंतु अगर रुधिराभिसरणाच्या द्वारें ग्रंथीवर परिणाम होऊन त्यांतून रस वाहूं लागतो. हें सर्व आंतड्यांमध्यें असणाऱ्या हायड्रोक्लोरीक असिडचा परिणाम झाल्यानंतर होतें. त्याला Prokinase म्हणतात व त्याचें ॲक्टिव्ह फरमेंट kinase होतें. किनॅसी तत्व असल्याशिवाय पॅंक्रिआझीक रसांचा अलब्युमीन पदार्थावर परिणाम होत नाहीं. ह्यांचा संबंध आल्यानंतरच पूर्ण पचन होतें. फरमेंटसच्यामुळेंच अन्नांमध्यें रासायनिक फेरफार होत असतात; व ह्या फरमेंटसच्या थोड्याशा भागानें कार्य होतें. पॅंक्रिआझीक रसांमधील प्रोट्रिपसीन याच्या किनॅसीमुळेंच ट्रीपसीनमध्यें रूपांतर होतें व नंतर अलब्युमीन पदार्थाचें अवशिष्ट भागांचे पचन होतें. आमांशयांमध्यें पेपटोनस तयार होतात, त्यांचे पुढें अमिनो असिडमध्यें रूपांतर होतें व हीं असिडस ड्यूओडिनममध्यें सांपडतात. पॅंक्रिआझमध्यें ट्रीपसीन सोडून पॅंक्रिआटीन व स्ट्रीपसीन (Trypsin) हीं तत्त्वें आढळतात. पॅंक्रिआटीन हें शर्करायुक्त पदार्थांचें (carbohydrates) माल्टोज व सूक्ष्म स्वरुपांत साखर मध्यें रूपांतर करतें. व स्ट्रीपसीन पित्तामध्यें असलेल्या क्षारांमुळें चरबी वगैरे स्निग्ध पदार्थांचें पचन करतें. स्निग्ध, चरबीयुक्त पदार्थांचें द्रव पदार्थांत रूपांतर होतें व नंतर पचन होतें. लोणी हें ताबडतोब द्रव रूपांत येतें. चरबी जरी पातळ झाली, तरी शरीरामध्यें शोषण होण्याकरितां पॅंक्रिआझमधील **स्टीपसीन** (steapsin) या तत्त्वाचा तिच्यावर परिणाम झाला पाहिजे. चरबीचें ग्लीसरीन व चरबीयुक्त क्षारांमध्यें रूपांतर होतें. ग्लीसरीन हें पाण्यांत मिळूं शकतें, चरबीयुक्त क्षारांचे पित्तामधील व आंतड्यांमधील रसांच्या क्षारांमुळें साबणासारखें पांढरें मिश्रण होतें. हें मिश्रण आंतड्यांमध्यें शोषलें जातें व नंतर पुनः शरिरामध्यें चरबी तयार होते. चरबी पचन होण्याकरितां पित्ताची अत्यंत जरुरी आहे. पित्ताशय नलिकेचें तोंड बंद झालेलें असेल तर पित्त वहात नाहीं व त्यामुळें हे स्निग्ध पदार्थ आंतड्यांत पडून रहातात; रोग्यांचा मळ पाहिला असतां हें आढळून येतें. यकृताचें त्याप्रमाणें पॅंक्रिआझचें कार्य बंद झालें म्हणजे चरबीचें पचन न होतां ती शौचाच्याद्वारें पडून जाते व रोगी क्षीण होऊं लागतो. पॅंक्रिआझमधील जीं

तीन तत्त्वें सांगितलीं, त्यांचा विशिष्ट पदार्थांवर निरनिराळा परिणाम होतो. स्निग्ध पदार्थ व मांस यामुळें पित्त जास्त वहातें. आंतड्यांमध्यें पित्त असलें तरच पॅंक्रिआटीक तत्त्वांचे कार्य लवकर सुरू होतें. शिवाय अन्नाचें चांगलें पचन होणें, व शौचास साफ होणें ह्या क्रिया होतात. ज्यांचे पित्त बरोबर वहात नाहीं त्यांना मलावरोधाचा विकार होतो. हीं सर्व फरमेंटस अन्नांमध्यें मिळाल्यानंतर आंतड्यांमध्यें एक प्रकारची गति उत्पन्न होते व त्यामुळेंच योग्य पचन होऊन विशिष्ट भाग त्या त्या इंद्रियांकडे पोंचले जातात. लाळ व पॅंक्रिआझमधील रसाचें कार्य शर्करायुक्त पदार्थांवर आंतड्यांतील रसांप्रमाणें होत नाहीं. लाळ व पॅंक्रिआझमुळें सर्वच अन्नांचे साखरेंत रूपांतर होत नाहीं. साखर होऊन जो अवशिष्ट भाग राहील त्याचे डेक्सट्रीन व माल्टोज यांमध्यें रूपान्तर होतें. माल्टोज व डेक्सट्रीन एक होऊन त्याचें ग्रेप शुगरमध्यें रूपान्तर होतें; व हीच साखर यकृतामध्यें ग्लायकोजन या नांवानें सांठून राहते. ही साखर प्रत्येक पदार्थाप्रमाणें निरनिराळ्या प्रकारची होते व त्या त्याप्रमाणें तिला नांवें आहेत. आंतड्यांमध्यें **एरीपसीन** म्हणून तत्त्व असतें त्याचा अलब्यूमीन पदार्थांवर परिणाम होतो.

निरनिराळ्या अन्नांचा निरनिराळ्या प्रकारें आंतड्यांच्या हालचालीवर परिणाम होतो. स्निग्ध पदार्थांमुळें आमाशय व आंतडी यांच्या गतिमध्यें मंदपणा येतो. स्निग्ध पदार्थ जास्त खाण्यांत आल्यास आंतड्यांवर दाहक परिणाम होतो. उदाहरणार्थ--एरंडेल तेल. पालेभाज्यापासून जास्त मळ तयार होतो, त्यांच्यामुळें आंतड्यांची गति वाढते व त्यांमध्यें पोषक भाग कमी असल्यामुळें त्याचा शरिराला फायदा होत नाहीं. अन्न चांगलें न शिजलेलें, चर्वण न केलेलें व त्यांचे आंतड्यांमध्यें अपूर्णावस्थेंत अपचन झालेलें असेल तर आंतड्यांवर सर्व दाब पडतो. अशा प्रकारें ज्याला खाण्याची संवय लागली म्हणजे त्याच्या आंतड्यांला जास्त मेहनत पडते व हळुहळु बाह्यविकार होऊं लागतात. आमांशय व आंतडीं यांकडून कोणते पदार्थ पचन होतील हें अगोदर विचारांत घेतलें पाहिजे.

भाजलेलें अंडें, आमांशयांत चांगलें पचन होत नाहीं, परंतु आंतड्यांत त्याचें पचन होतें. कांहीं पदार्थ असे असतात कीं, ते या दोन्हीं इंद्रियांकडून पचले जात नाहींत. उ. वाल, वाटाणा, इत्यादि वातुळ पदार्थ. ह्या पदार्थांच्या

बाह्य सालीमध्यें पोषक द्रव्य असतें व आंतल्या भागांमध्यें स्टार्च व अलब्युमीन असतो व ह्यामुळेंच हे पदार्थ पचणें जड जातें. इतर वनस्पत्याहारामध्यें प्रोटीड, स्टार्च व क्षार आणि त्यांमधील सेल्युलोज पदार्थांचें पचन बरोबर न झाल्यामुळें आंतड्याची गति वाढते व पोषक भाग शरीरामध्यें पचला जात नाहीं. खातांना अगर पितांना एक प्रकारचे जंतु (Fermentive fungi) आपल्या पोटांत जात असतात. या जंतूंचा सेल्युलोजवर परिणाम होतो. सेल्युलोजचा पोषक असा कांहीं उपयोग होत नाहीं. या जंतूमुळें सेल्युलोज-मधील पोषक द्रव्यें निराळीं होतात व तेवढाच भाग उपयोगी होतो. शिवाय याच्यामुळें पोटांत वायु होतो व मळ बाहेर पडण्यास तो उपयोगी पडतो. या जंतूंचा अर्धवट पचन झालेल्या अन्नांवर परिणाम होऊन ते पदार्थ आंतड्यामध्यें कुजण्याकडे उपयोग होतो. एखाद्यानें मांस बरेंच खाल्लें तर त्यामधील पचन न झालेला भाग मोठ्या आंतड्यांत जातो व त्यांवर या जंतूंचें कार्य सुरू होतें. मोठ्या आंतड्यामध्यें या जंतुच्यामुळें पचन होणाऱ्या अन्नांचा कांहीं भाग शोषला जातो परंतु त्यापासून वाईट विषारी परिणाम भोगावे लागतात. मलावरोधासारखे विकार होतात व डोकें दुखणें, मळमळ सुटणें, भूक मंद होणें, हुषारी नसणें हीं लक्षणें होऊं लागतात. मलावरोध असेल, तर अलब्युमीनयुक्त पदार्थ लवकर कुजूं लागतात. अशा वेळीं सारक अशीं एरेटेड वॉटर्स घेतलीं तर शौचाला साफ होऊन ही क्रिया कमी होते. ताकां-पासून लॅक्टिक असिड जंतु उत्पन्न होतात, त्याचाही असाच उपयोग होतो. शर्करायुक्त पदार्थांवर या जंतूंचें मारक कार्य होतें व ते पदार्थ सडूं देत नाहींत. ताकाचा मोठ्या आंतड्यांतील जंतु मारण्याकडे चांगला उपयोग होतो व म्हणूनच ताकाचें महत्त्व आपल्या जेवणांमध्यें मुख्य मानलेलें आहे. अन्नाचें पचन आंतड्यांमध्यें होतांना त्यामधील पाण्यासारखा पदार्थ शोषला जातो व अवशिष्ट सुका भाग मोठ्या आंतड्यायध्यें रहातो, हा मळ वेळेवर बाहेर पडला नाहीं तर तो घट्ट होतो. मांसाहारी लोकांमध्यें हा मळ घट्ट होतो, परंतु त्यांच्या खाण्यामध्यें शर्करायुक्त पदार्थ आल्यास मळ पातळ रहातो. शर्करायुक्त पदार्थांमुळें एक प्रकारची फेनीभवनक्रिया सुरू होते व त्याची आंतड्यांची गति वाढविण्यास व मळ बाहेर पडण्यास मदत होते. स्टार्चयुक्त पदार्थ जास्त खाण्यांत आल्यास

अतिसारासारखे विकार होतात व नुसता मांसाहार केला तर मलावरोधासारखे विकार जडतात. अन्नांमध्यें स्टार्च फार असल्यास, मळामध्यें स्टार्च आढळतो. कारण सर्वच स्टार्चचें पचन होत नाहीं. मळ तपासला असतां त्यांमध्यें, जंतु, आंतड्यांतील अर्धवट पचन झालेले रस असे पदार्थ सांपडतात. अन्नांचे पचन झालें म्हणजे मोठ्या आंतड्यांत मळ घेऊन पडतो, मळामुळें तेथील मज्जातंतुवर दाब पडतो व एक प्रकारच्या दाहामुळें गुदद्वाराचा स्नायुमुळें तें द्वार खुललें जाऊन मळ बाहेर पडतो. रोजच्या रोज नियमीत वेळीं शौचाला गेलें म्हणजे ही कळ कशी येते, हें ज्याचें त्याला कळून येतें; ही कळ आल्यानंतर ताबडतोब शौचाला गेलें पाहिजे, यामध्यें जर टाळाटाळ झाली तर ही कळ येणें हळु हळु बंद होते; व त्या बाजूचे मज्जातंतु शिथील होऊन त्यांचें कार्य बंद होतें. अन्न पचनावर मनाचा मोठा ताबा आहे ही गोष्ट प्रत्येकानें लक्षांत बाळगिली पाहिजे. अन्नसेवन करतांना मन नेहमीं प्रसन्न ठेविलें पाहिजे. जेवतांना इकडे तिकडे पाहणें, बोलणें, यामुळें अन्नरस सुटण्यामध्यें व्यत्यय येतो. लहान मुलांना जेवतांना खेळूं देऊं नये. त्यावेळीं त्यांचें लक्ष खेळण्याकडे लागल्यास अन्नाचें पचन बरोबर होत नाहीं, याकरितां त्यांचें लक्ष जेवणाकडेच लागेल अशा तऱ्हेनें खबरदारी घ्यावी.

प्रकरण ६ वें

आहाराचा इतर इंद्रियांवर होणारा परिणाम

आंतड्यांमध्यें अन्न पचन झाल्यानंतर पोषक भाग शिरेच्या द्वारें यकृतांत जातो. यकृतामध्यें शरिराला विघातक अशा विषारी पदार्थांचा नाश होत असतो. जे जंतु हायड्रो क्लोरिकॲसिडनें मरत नाहींत ते यकृतांत शिरेच्या (Portal vein) द्वारें गेल्यानें मरतात. यामुळें त्वचेच्या द्वारां विष गेलें असतां ताबडतोब मृत्यु येऊं शकतो, परंतु आमांशयांत हें विष गेलें असतां मृत्यु येणें लांबू शकतें, अगर मनुष्य जिवंत राहूं शकतो. याला उदाहरण म्हणजे सर्पाचें विष होय. हें

त्वचेला चावा घेतल्यामुळेंच मृत्यु आणतें. आपल्या शरिरांत यकृत हें महत्त्वाचें इंद्रिय आहे व त्याचें कार्य सुरळीत रहाण्याकरितां योग्य त्या पदार्थांची निवड आपण केली पाहिजे. अन्नांमध्यें अलब्यूमीन वगैरेसारखे पौष्टिक पदार्थ नसले तर यकृताची क्रिया बरोबर चालत नाहीं. यकृतामध्यें **अलब्यूमीनॉइडल** बॉडिज तयार होतात व त्यांच्यामुळें सोमल, पारा, सारख्या विषारी पदार्थांपासून संरक्षण होतें.

रक्तामधील विष मारण्याचा यकृताचा धर्म आहे. अलकोल, तंबाखू, वगैरे पदार्थ वारंवार वापरण्यांत आले तर हळुहळु यकृताची ही शक्ति नाहिंशी होते व त्यामध्यें दाह उत्पन्न होऊन सूज येते. अलब्यूमीनस पदार्थांमधील विषारी परिणाम यकृताच्या द्वारें कमी होतात व अमोनीया वगैरे तत्त्वें लघ्वीच्या द्वारें युरीआ म्हणून बाहेर पडतात.

हें अमोनियाचे विषारी परिणाम कमी करण्याचें यकृताचें कार्य अत्यंत महत्त्वाचें आहे. यकृताचा विकार असतां, अलब्युमीनयुक्त पदार्थ रोग्याला देतां कामा नये. यकृतामुळें ज्याप्रमाणें युरिआ बनतो, त्याचप्रमाणें स्टार्चयुक्त पदार्थांवर सुद्धां खालीलप्रमाणें कार्य होतें. यकृतामध्यें स्टार्चपासून उत्पन्न होणारी **साखर** ग्लायकोजन म्हणून सांठवलेली असते. ही साखर (Glycogen) यकृतामधील एका तत्त्वामुळें, बनली जाते व तिचा उपयोग वेळपरत्वें निरनिराळ्या इंद्रियांना होत असतो. स्नायूंमध्यें (muscles) ह्या साखरेचा सांठा असतो. स्नायूंना ज्यावेळीं काम पडतें त्यावेळीं ह्या साखरेची मदत होत असते.

यकृतामध्यें जी साखर असते तिचा उपयोग झाला नाहीं, म्हणजे तिचें चरबीमध्यें (Fat) रूपांतर होत असतें. यकृतामधून पोषक द्रव्यें **लोअर व्हेनाकेव्हा** मधील शिरेच्या द्वारें हृदयांत जातात. हृदयाची शक्ति चांगली अगर वाइट रहाणें हें पोषक तत्त्वांवर अवलंबून आहे. आपण जर वारंवार पेय पदार्थ फार घेतले तर त्याचा परिणाम हृदयाच्या आंतल्या स्नायूंवर होतो व त्यावर दाब पडल्यामुळें त्याचा आकार वाढतो. अलब्युमीन विशिष्ट पदार्थ नेहमीं खाण्यांत आले तरीसुद्धां वरीलप्रमाणेंच फरक होऊं शकतो. हृदयाला

ताकद देण्याकरितां व हृदय मजबूत राखण्याकरितां शर्कराविशिष्ट युक्त पदार्थ (Carbohydrates) च उत्तम असें म्हटलें पाहिजे. मद्य, चहा वगैरे फार घेण्यांत आल्यास हृदयावर वाइट परिणाम होतो, अन्नांमध्यें वारंवार अशा प्रकारें चुकी होत गेली म्हणजे रक्तवाहिन्यामध्यें सुद्धां फरक होतो, त्या ठिसुळ बनतात, त्यांचें संकोचन प्रसरण कार्य मंदावतें व हायब्लड प्रेशर सारखे विकार होऊं लागतात.

तंबाखु, चहा यांचें प्रमाणांबाहेर सेवन करणाऱ्या वर्गांमध्यें रक्तवाहिन्यांवर परिणाम होतो. रक्तवाहिन्या बिघडतात एवढेंच नव्हे तर इंद्रियेंसुद्धां बिघडूं लागतात. सर्व गोष्टी अन्नावर अवलंबून आहेत. मनुष्य ज्याप्रमाणें अन्न घेईल त्याप्रमाणें त्याच्या रक्तावर परिणाम होत असतो. पाण्यासारखे पेय पदार्थ जास्त पिण्यांत आले तर रक्तामध्यें पातळपणा येतो व त्यामधील पाण्यांचा भाग लघ्वी, घाम या रूपांत बाहेर पडतो. पाण्यामध्यें जीवनीय तत्त्वें असलीं तरी पोषक द्रव्यें कमी असल्यामुळें मनुष्य सडपातळ राहिल्यास नवल नाहीं.

रुक्ष अन्न खाल्लें तर रक्त घट्ट (Inspissated) होतें. गरम चहा घेतल्यास घाम बाहेर येऊन वरीलप्रमाणेंच रक्ताची स्थिती होते. हा रक्तामधील घट्टपणा तात्पुरता असतो. पेशीमधील (Tissues) आर्द्रभाग रक्तस्राव झाल्यास त्यांमधून जातो. अन्नामध्यें अल्ब्युमीन व पुरेसें पोषक अन्न नसलें तरी रक्तामध्यें पातळपणा रहातो. प्रत्येक व्यक्तीच्या रक्तामध्यें नेहमीं फरक आढळूं शकतो व हें प्रत्येकांच्या आहार विहारांवर अवलंबून असतें.

रक्त तपासलें असतां त्यांमध्यें स्टार्च, स्निग्ध द्रव्य व अलब्युमीन जास्त असतो, शिवाय निरनिराळे क्षार असतात. रक्तामध्यें अलब्युमीन असणें अत्यंत महत्त्वाचें आहे. हा जर कमी असेल तर रक्तामध्यें आर्द्र भाग जास्त राहून त्याचा रक्तामधील हिमोग्लोबीन तत्त्वावर परिणाम होतो; परंतु त्याच्याबरोबरच्च अलब्युमीनयुक्त पदार्थ जास्त खाण्यांत आले तर शरीराला विघातक अशा युरिक ॲसिडचा सांठा जास्त वाढत जातो, जे नेहमीं मांसाहार करतात, त्यांच्यामध्यें युरिक ॲसिडसारखे विकार होतात. मांसाहार त्याप्रमाणें वातुळ पदार्थांत (Legumin) Purin तत्त्व असतें, त्यामुळें

युरिक ॲसिड तयार होतें. रक्तामध्यें साखर ०·१ परसेंट असते. सर्वच साखर यकृतामध्यें सांठवली जात नाहीं, परंतु तिचें प्रमाण वाढल्यास मूत्रपिंडाच्या द्वारें ती निघून जाते. स्टार्चयुक्त पदार्थावर नेहमीं रहाणाऱ्या वर्गामध्यें मधुमेहा· सारखे विकार होऊं शकतात. यकृतामध्यें असणारी साखर याचें पॅंक्रिआझमधील असणाऱ्या एक प्रकारच्या तत्वामुळें ज्वलनक्रियेंत उपयोग होतो; कारण पॅंक्रिआझ हें इंद्रिय काढून टाकलें, अगर त्या इंद्रियाच्या कार्यांत व्यत्यय आला तर मधुमेहाचा विकार होतो असें प्रयोगदृष्टया सिद्ध झालेलें आहे. अलब्युमीन, चहा, कॉफी वगैरे पदार्थांमुळें रुधिराभिसरणांवर उत्तेजक परिणाम होतो. रक्तांच्या द्वारें इंद्रियाला पोषक भाग मिळत असतो व निरुपयोगी असे युरीयासारखें विषारी पदार्थ ज्यावर यकृताचा परिणाम होत नाहीं ते रक्तामधून मूत्रपिंडांमध्यें येतात.

मद्य, तिखट, मसालेदार पदार्थ यांचा मूत्रपिंडाच्या पेशींवर परिणाम होतो, व त्याचा दाह झाल्यामुळें लघ्वीमध्यें निरनिराळीं तत्त्वें सांपडतात. मांसाहारी प्राण्याचे मूत्रपिंड लवकर बिघडूं शकतात, तसें वनस्पतिल्याहारी वर्गामध्यें होत नाहीं. मूत्रपिंड बिघडल्यामुळें युरिक ॲसिड बाहेर जात नाहीं व त्यामुळें संधिवातासारखे विकार होतात. मांसाचे पदार्थ जास्त खाण्यामुळें व त्यांचा संबंध गळ्यांतील थेयराइड ग्रंथीशीं असल्यामुळें मधुमेहासारखे विकार होतात. थेयराइड ग्रंथीचा पचन क्रियेमध्यें साखरेशीं संबंध असल्यामुळें तिचें कार्य फाजील झालें तर लघवींतून साखर फार जाऊं लागते. व थॉयराइड ग्रंथीचें कार्य बंद झालें म्हणजे साखर जाणें कमी होतें, हें प्रयोगा-अंतीं सिद्ध झालेलें आहे. या ग्रंथीचें कमी जास्ती होणारें कार्य, स्टार्च अगर साखरयुक्त पदार्थांवर अवलंबून नसून नुसता मांसाहार करणारांमध्यें हें आढ-ळून येतें. थॉयराइड ग्रंथीच्या फाजील स्रावामुळें अलब्युमीनमधील कॅरबो हायड्रेट परिमाणूंवर परिणाम होतो. पॅंक्रिआझचें कार्य सुरू असेल तर साखर जाणें कमी होत नाहीं. थॉयराइड व पॅंक्रिआझ यांचा एकमेकांशीं संबंध असल्यामुळें त्यांपैकीं एकामध्यें व्यत्यय आला म्हणजे दुसऱ्याचें कार्य दुप्पट सुरू होतें. अतिशय मांसाहार व उत्तेजक पदार्थ ह्यांचा ह्या ग्रंथीवर वाईट

परिणाम होऊन मधुमेहासारखे विकार होतात. थॉयराइडचें कार्य बंद झालें म्हणजे अंगामध्यें मेद, स्थूलता व चरबी वाढते व ही चरबी थॉयराइड एक्सट्रक्ट दिला असतां कमी होते. शिवाय शरिरामध्यें ज्या निरनिराळ्या Ductlessglands आहेत, त्यांचींही कार्यें अन्नांप्रमाणें कमी जास्ती होत असतात, त्यांचाही उपयोग अन्नांमधील विषारी तत्त्वें बाहेर काढण्याकडे होत असतो.

प्रकरण ७ वें

आहाराचा बाह्य शरिरावर होणारा परिणाम

मनुष्य ज्याप्रमाणें अन्न खातो त्याप्रमाणें त्याच्या शरिरावर परिणाम होत असतो. अन्नामध्यें पौष्टिक (Nitro-gen) भाग असला तर ताकद, अंगकांनि सुधारते व उंची वाढते. अन्नाबरोबर हवापाणी जर चांगलें असेल तरच हा फायदा मिळू शकेल असे कित्येक तज्ज्ञांचे मत आहे. शरिराची उंची कमी जास्ती होणें हें अन्नांवर अवलंबून आहे. जे नुसते मांसाहार करतात व इतर पदार्थ खात नाहींत ते खुजे बनतात असा अनुभव आहे. पोषण (Nutrition) व वाढ (Growth) ह्यांचा परस्पर संबंध आहे. थॉयराइड ग्रंथी, जननेंद्रियामधील ग्रंथी, व (हायपोफीसीस) यांचा इंद्रियाच्या वाढीकडे व फॉस्फरस, चुना यांचे शरिरांमध्यें मीलन करण्याकडे उपयोग होतो. ह्या इंद्रियांमध्यें बिघाड झाला तर वाढ होणें बंद होतें व खुजेपणा येतो.

मांसाच्या रसाचा थॉयराइड ग्रंथीवर उत्तेजक असा परिणाम होतो. श्रीमंतांची मुलें, ज्यांना पौष्टिक आहार चांगला मिळत असतो, त्यांची वाढ होत असते, त्याच्या उलट स्थिती गरीब वर्गामध्यें आढळते. पशू वर्ग पाहिला तर इंग्लंडमधील रेसचा घोडा ज्याला ओटचें खाणें आहे, तो आस्ट्रियांमधील गवतावर रहाणाऱ्या घोड्याशीं टक्कर मारूं शकतो. जीं मुलें खुजीं आहेत, ज्यांची वाढ होत नाहीं अशांना वरील ग्रंथीच्या गोळ्या दिल्या असतां वाढ होण्यास मदत होते. ह्या

ग्रंथी देतांना अन्नाची योग्य निवड केली तर चांगली मदत होते. झाडांना जर नायट्रोजनयुक्त खत घातलें तर त्याची वाढ इतर झाडांपेक्षां दुप्पट होते असा अनुभव आहे. अन्नामध्यें पोषक द्रव्यें कमी असतील तर त्याची वाढ होणार नाहीं. अतिशय मांस खाण्यानें या ग्रंथीवर वाईट परिणाम होतो व त्यांचे कार्य बंद होतें. तात्पर्य काय मनुष्याची वाढ होण्यास अन्नामध्यें नायट्रोजन योग्य प्रमाणांत पाहिजे. नुसते भात खाणारे लोक सडपातळ असतात. अन्नाचा बाह्य त्वचेवरही परिणाम होतो. स्ट्रॅाबेरीसारखीं फळें किंवा शिळें मांस खाण्यांत आल्यास त्वचेवर गांधी येतात. घाणेरडें, कुजकें अन्न, मळ, पुरिष वगैरे खाणाऱ्या जनावरांचे मांस खाण्यांत आल्यास त्वचेचे विकार होतात.

ज्याप्रमाणें आपण अन्न खातों, त्याप्रमाणें मज्जातंतु, मन व स्वभाव यांवर त्याचा परिणाम होतो व त्याप्रमाणें आपल्या स्वभावामध्यें फरक होतो. सत्व, रज व तम असे प्रकृतिचे भेद पाडलेले आहेत, वनस्पत्याहार करणारा मनुष्य स्वभावानें शांत असतो. या वर्गाला भांडणें, तंटेबखेडे करणें, युद्ध करणें, या गोष्टी आवडत नाहींत. त्याच्या उलट मांसाहार करणारा वर्ग असतो. भात खाणारा वर्ग यांच्या अन्नांत हुरूप (energy) देणारा नायट्रोजन कमी असला तरी त्याच्यामध्यें काम करण्याची चिकाटी आढळते. एखादा बोजा मांसाहार करणाऱ्या हमालाला नेण्यास सांगितला तर थोडक्याच वेळांत तो घामाधाम होऊन थकून गेलेला आढळतो, परंतु तोच हमाल भात खाणारा असला तर त्याच्या अन्नामधील carbohydrate या तत्वामुळें व त्याचें ज्वलन होत असल्यामुळें थकवा येत नाहीं. वनस्पत्याहारी मनुष्यांमध्यें दुबळेपणा (nervoussness) कमी आढळतो. अन्नापासून रक्त बनतें व त्या रक्ताचा अन्नाप्रमाणें मज्जातूंतवर परिणाम होत असतो. अन्नामध्यें मांसाचे अर्क (extracts) असल्यास मज्जातंतूचा दाह होतो. अन्नांमध्यें पोषक द्रव्यें कमी असतील तर रक्तामध्यें फेरफार होतो व त्याचा परिणाम मज्जातंतूवर होतो. अन्न चांगलें पोषक असेल तर रक्त चांगलें होणार व रक्तामध्यें पोषक द्रव्यें असतील तर मज्जातंतू चांगल्या स्थितींत रहाणार हें उघड आहे. उपदंशासारखे विकार जडल्यास

मज्जातंतूच्या केंद्रावर (center) परिणाम होतो, याचें कारण रक्तवाहिन्या दुर्बल झालेल्या असतात.

अन्नांमधील पुरेशीं तत्वें मिळालीं नाहीत तर बुद्धिवर परिणाम होतो. मांसाहारी लोकांमध्यें मांसामधील अलब्युमीन जात असल्यामुळें वनस्पत्याहारी लोकांपेक्षां त्यांची बुद्धि तीव्र आढळते. **मज्जातंतु** (central nervous system) वर अलब्युमीनचा जास्त परिणाम होतो. मांस, मासे, अंडीं, यांच्यामध्यें फॉस्फरस व लिसीथीन हीं तत्वें असल्यामुळें त्यांचा मज्जातंतूला पोषक असा उपयोग होतो. तांदुळाच्या भुशामध्यें फॉस्फरस असतो परंतु वनस्पत्याहारी वर्ग नुसताच तांदुळ खात असल्यामुळें त्याला हीं तत्वें मिळत नाहींत. हाडें वाढण्याला ज्याप्रमाणें फॉस्फरस व चुना याची जरुरी आहे तेवढीच अल्ब्युमीनची मज्जातंतूला आहे. मधुमेह, हाडांचा मृदुपणा (osteomalacia) वगैरे विकारांमध्यें जी क्षीणता येते, ती हीं तत्वें बाहेर पडत असल्यामुळेंच मज्जातंतूवर परिणाम होऊन अशक्तपणा येतो. या विकारांत हीं तत्त्वेंच बाहेर पडण्याचें कारण काय, तर आरंभीं दिलेल्या ग्रंथी यांच्या कार्यांत व्यत्यय येणें हें होय. यावरून या ग्रंथीचा फॉस्फरस, चुना या तत्त्वांशीं संबंध आहे हें सिद्ध होतें, चुना व फॉस्फरस हीं तत्त्वें अन्नामध्यें महत्त्वाचीं आहेत, हें लक्षांत बाळगलें पाहिजे. हीं तत्त्वें आपल्या शरिरांत येण्यासाठीं त्याप्रमाणें अन्नाची निवड केली पाहिजे. अन्न जड असेल तर सुस्ति येते. झोंप चांगली लागली तर पचनेंद्रियें आपलें कार्य करीत असतात, परंतु अन्न जड असेल तर पचनाला व्यत्यय येतो व आपल्या झोंपेची मोड होते. वातुळ पदार्थ (वाल, वाटाणा, वांगीं) ज्यापासून पोटांत वायु धरतो अशामुळेंसुद्धा झोंप बरोबर लागत नाहीं. काम विकार वाढणें अगर कमी होणें हेंसुद्धां अन्नांवर अवलंबून आहे. अन्नाचा प्रकृतिवर कसा परिणाम होतो हें मागें सांगितलेलें आहेच. वनस्पत्याहारी मनुष्य शांत असतो एकाएकीं उतावीळ होत नाहीं, कोणचीही गोष्ट तो विचारानें करतो, परंतु त्याच्या उलट मांसाहारी गर्व उतावीळ, रागीट असून नेहमीं अविचाराच्या गोष्टी त्याच्या हातून होण्याचा संभव असतो.

मनुष्याला भूक लागली असतां पोटभर अन्न मिळालें नाहीं तर त्याचा प्रकृतिवर परिणाम होतो, त्याला चैन पडत नाहीं व तो काय करील याचा नेम नसतो; त्याच्या उलट पोटभर योग्य प्रमाणांत अन्न मिळाल्यास प्रकृति चांगली रहाते व मन आनंदांत असतें. कामवासना व भूक वेळेवर झाल्या नाहींत तर प्रकृतिवर परिणाम होतो, अशा मनुष्यांच्या हातून अविचारानें वाइट कृत्यें घडतात. भुक, तहान वगैरे गोष्टी मनुष्यांच्या मागें लागलेल्या असतात. म्हणून तें मिळवण्याकरितां नाना प्रकारचे शोध उद्योग करावे लागत असतात. गरीबी आहे म्हणूनच श्रीमंताची किंमत आहे. त्याचप्रमाणें जगांत वाइट गोष्टी आहेत म्हणून चांगल्या वस्तूची किंमत आहे.

प्रकरण ८ वें

दांत, सप्तपथ व स्वरेंद्रिय यांवर होणारा परिणाम



मनुष्याचे दांत जर कशानें बिघडत असतील तर लाळेमधील क्षार (Acid) वाढल्यामुळें होय. साखर जास्त खाण्यांत आल्यास दांतांमधील पोकळीमध्यें क्षारांचा परिणाम होतो व दांत बिघडूं लागतात. मांसाहारामुळें सुद्धां लाळेमध्यें फरक होतो व त्यामुळेंच दांतांवर किट जास्त बसूं लागतो. हा कीट **गमस** (Gums) पर्यंत जातो, त्यावेळीं दांत ढिले होऊं लागतात, दांत ढिले झाले म्हणजे त्याच्यामध्यें अन्न राहून तें सडतें व त्यांमध्यें जंतू उत्पन्न होतात व हळुहळु पू येऊं लागतो. अलीकडे (पायोरिया) दांतांतून पू येणें वगैरे विकार जे आढळण्यांत येतात त्याचें कारण चहाच्या द्वारा पोटांत साखर ज्यास्त जाते हें होय. दांत चांगले ठेवण्याकरितां प्रत्येकानें कोणचीही वस्तु खाल्लीं तर तावडतोब तोंड धुवून स्वच्छ केलें पाहिजे. मांसाहारी वर्ग यांच्या दांतांमध्यें मांसांचे कण अडकून रहातात व ते कुजून दांत बिघडण्यास सुरवात होते. आपल्या तोंडांतील लाळेमुळें तोंडाचा आंतील भाग नेहमींच

स्वच्छ रहातो. कठिण पदार्थ चर्वण करतांना अगर तुकडे चर्वण करतांना लाळ नेहमीं जास्त वहाते व त्यामुळें दांतांवर लाळेचा चांगला परिणाम होतो. नेहमीं कोणचीही वस्तु चर्वण करून खाल्ली म्हणजे, त्यामुळें लाळ चांगली वहाते व दांतांना मजबूती येते. दांत हे आयुर्वेदीय पद्धतीप्रमाणें पार्थिव अंशांपासून तयार झालेले आहेत. हे पार्थिव अंश म्हणजे चुना व मॅगनेशिया हे होत. अशा प्रकारचें पाणी ज्यांच्या नेहमीं पिण्यांत येतें त्यांचे दांत मजबूत आढळतात. चपाती, भाकरी वगैरे सावकाश चर्वण करून खाल्ली असतां लाळ चांगली सुटते व लाळेचा गळ्यावर इष्ट परिणामहि (Throat) चांगला होतो. ज्यांच्या गल-ग्रंथी (Tonsils) वाढलेल्या असतात, त्यांच्या गळ्याला वारंवार सूज येते. अशा वेळीं चर्वण करून खातांना सुटणाऱ्या लाळेचा चांगला फायदा होतो. क्षारयुक्त पदार्थांचा दांतांवर वाईट परिणाम होतो. जीं फळें आंबट असतात ती कधींही खाऊं नयेत. द्राक्षें, खजुर या फळांचा गळ्यावर चांगला उपयोग होतो. स्निग्ध, चिकट (डिंका सारखे) पदार्थ यांचाही चांगला परिणाम होतो. दाहयुक्त तिखट, मसालेदार पदार्थ, यांचा उलट परिणाम होतो. ज्याच्यामध्यें साखर आहे अशा पदार्थांचा गळ्यावर चांगला परिणाम होतो, व याकरितांच गवई तोंडांमध्यें खडी साखर ठेवतात. तूप, लोणी यांचा वाईट परिणाम होतो. तंबाखूचा, परिणाम घशावर व आवाजांत होतो. दारू, जास्त पिण्यांत आल्यास घसा बिघडतो.



प्रकरण ९ वें

पोटफुगी



शहरासारख्या ठिकाणीं पोट फुगणें, वायु भरणें, मलावरोध अशा स्वरूपाच्या तक्रारी नेहमीं पाहाण्यांत येतात. याला कारण म्हणजे, अन्न पचन न होणें पचन शक्ति मंद असणें व अन्नाची निवड बरोबर नसणें, हीं होत. पोट फुगी याचा अर्थ पोटांत वायु (gases) धरणें हा होय. अन्नांमधील **सेल्युलोज** म्हणून एक तत्त्व असतें, तें अन्न पचन झाल्यावर आंतड्यांमध्यें शिल्लक रहातें, त्यावर जंतूचा परिणाम होऊन पोटांत वायु उत्पन्न होतो. अवशिष्ट सेल्युलोजचें उडणाऱ्या स्निग्ध अम्लांत (Volatile fatty acids) रूपांतर होतें व नंतर त्याचा वायु बनतो. अन्नांमध्यें सेल्युलोजचें प्रमाण जितकें कमी जास्ती असेल, त्याप्रमाणें वायुचें प्रमाण कमी जास्ती होत असतें. उडीद, वाल यांच्यामध्यें सेल्युलोज असतात व त्यापासून हटकून पोटांत वायु होतो याचा प्रत्येकाला अनुभव असेलच. सेल्युलोज पदार्थ म्हणजे आपल्या दृष्टीनें वातुळ पदार्थ होत. कोबीमध्यें सेल्युलोज व गंधक असल्यामुळें वायु धरतो. ज्या अन्नांपासून पोटांत मळ थोडा उत्पन्न होतो त्यांपासूनही वायु धरतो.

अस्वच्छ पाणी पिण्यांत आल्यास पोट दुखी व पोट फुगी हे विकार होतात. तळ्याचें पाणी, जेथें झरा वहात नाहीं अशा ठिकाणचें पाणी, वायु उत्पन्न करतें. सोडावॉटर वगैरे फार पिण्यांत आल्यास व त्याच्यामध्यें वाईट पाणी वापरत असल्यास हटकून पोटांत वायु धरतो. दूध स्वच्छ नसेल व त्यामध्यें बोरीक असिड अगर आरारूटसारखें व्यापारी तत्वानें मिसळत असतील तर अशा दुधानें हटकून वायु झाल्यास नवल नाहीं. दूध गटागट पुष्कळ पिण्यांत आल्यास वायु धरतो. मलावरोधामुळें शौच्याला साफ झालें नाहीं तर पोटांत वायु धरतो. बरेच दिवस मलावरोधामुळें असला तर एक प्रकारचे सूक्ष्म कृमी मलामध्यें

दिसूं शकतात. मांस खाणाऱ्यामध्यें मांसामधील संधानिक पेशीमुळें वायु धरतो, याकरितां शौचाला साफ होण्याची तजवीज करावी. वातप्रकृतीचे लोक, ज्यांना पोटांत वायु धरण्याची ज्यांना संवय आहे अशा लोकांनीं उडीद, वाल, कोबी व शिवाय ज्यांत गंधक आहे असे पदार्थ खाण्याचे वर्ज्य करावेत. म्हातारपणांत आंतड्यांची शक्ति कमी झालेली असते, पोटांत वात धरत असतो अशा वेळीं हलका आहार ठेवावा म्हणजे आंतड्यांत मळ शिल्लक रहाणार नाहीं. ज्या पदार्थांपासून मळ जास्त तयार होतो असे पदार्थ वर्ज्य केले पाहिजेत. पोटांत थोडा वायु धरत असेल तर त्यापासून नुकसान होणार नाहीं कारण आंतड्याची गति वाढवण्यास व शौचाला साफ होण्यास ह्या वायूची मदत होते. हृदयाचे अगर फुप्फुसांचे विकार यांमध्यें ज्यांच्या पोटांत वायु सांठत असेल त्यांना फार त्रास होतो. अशा लोकांना मलावरोधाचा विकार हटकून असतो. तो कसा टाळावा याचा आतां विचार करूं. मलावरोधाचा विकार शहरांमध्यें रहाणाऱ्या लोकांना होतो. पण तोच खेडेगावांत रहाणारांना होत नाहीं, शिवाय शहरांमध्यें सर्व खाण्यापिण्याच्या सुखसोई असतांना ही तक्रार कां असा साहजिकच प्रश्न येतो. याचें कारण म्हणजे, आंतड्याला गति देणारें असें अन्न खाण्यांत येत नाहीं. मलावरोधावर वारंवार औषधें घेतल्यामुळें औषधांचे डोस वाढवावे लागतात व त्याचा परिणाम आंतडीं निर्बल होण्याकडे होतो. कामगार वर्ग, अंगमेहनत करणारा वर्ग, यांच्या खाण्यामध्यें पालेभाज्या, भाकरी, लसुण, तेल वगैरे भरपूर व कामही अंगमेहनतीचें असल्यामुळें त्यांच्यामध्यें मलावरोधाची तक्रार सहसा आढळत नाहीं. ज्यांच्यापासून मळ तयार होतो, अशा पदार्थांमध्यें **सेल्युलोजचें** प्रमाण जास्त पाहिजे. हिरव्या पाले-भाज्या, फळें, खाद्य पदार्थ, मुळा, ओले वाटाणे, कोबी, काली फ्लावर, उडीद, वाटाणे, सुकीफळें, जांब, द्राक्षें, सफरचंद यांचा आंतड्यावर चांगला परिणाम होतो. अन्नांमध्यें सारक गुण पाहिजे. पालेभाज्यामधील सेल्युलोज व क्षार, फळांमधील साखर, सेंद्रिय अम्लतत्त्वें (organic acid) या सर्वांचा आंतड्यांची गति वाढवण्याकडे उपयोग होतो. प्रत्येक ऋतुमध्यें जी पालेभाजी व फळफळावळ आपल्याला ताजी मिळते, ती प्रत्येकानें खाल्ली पाहिजेत. आपल्याला कोणच्याही वस्तूचा कंटाळा येईल म्हणून त्या दयाघन प्रभूनें

निरनिराळ्या ऋतुंत निरनिराळ्या चिजा उत्पन्न केल्या आहेत. त्याचा उपयोग आपण केला पाहिजे. त्याचा बारकाइनें विचार केला असतां त्याच्या गुणाविषयीं खात्री पटल्याशिवाय रहाणार नाहीं. रोज सकाळीं निरसें दूध १ ते २ कप प्यावें (२) १ ग्लास थंडपाणी व अर्ध्या तासानें १–२ मोसंब्यांचा रस घ्यावा. (३) रात्रीं झोंपतेवेळीं अर्धा कप मोसंब्याचा रस व अर्धा कप द्राक्षाचा रस (काळी मनुका) रात्रीं झोंपतेवेळीं घ्यावा. व्यायाम घ्यावा. ज्याना कामामुळें व्यवस्थित तऱ्हेनें रहातां येत नाहीं, अशा लोकांनीं कोंडयासकट चपाती (घरीं दळून तयार केलेल्या पिठाची) पॉलिश न केलेले तांदूळ, मोसंबी, पालेभाज्या खाव्या व दिवसांतून ६ ते ८ ग्लास पाणी प्यावें.

प्रकरण १० वें

मलावरोध त्याचें कारण व निवारण.

मलावरोधाचें मूळ आहारांत असतें. नियमित वेळच्या वेळीं मलशुद्धी साफ न होणें यालाच मलावरोध म्हणतात व अव्यवस्थित आणि नियमबाह्य आहार हेंच मुख्यतः या विकाराचें कारण असतें. मलशुद्धी न झाल्यामुळें अनेकांच्या अनेक तक्रारी येत असतात व अनेक रोगांना हा मलावरोधच कारणीभूत असतो.

आपल्या घराजवळ केरकचरा बरेच दिवस पडून राहिला म्हणजे त्यापासून दुर्गंधयुक्त वायु अगर घरांतील मोरीचें पाणी बाहेर जात नसलें म्हणजे जी स्थिती होते तिचा अनुभव प्रत्येकास आहेच; तोच प्रकार मलावरोधामुळें आपल्या शरीरांत घडतो. मागील एका प्रकरणांत वर्णन केलेलें अन्नपचनाचें महत्त्व एकदां कळल्यानंतर त्याप्रमाणें वागणाराला हा विकार सहसा होत नाहीं. शरीरांतील घाण बाहेर काढून टाकण्याचा मार्ग म्हणजे जें मोठें आंतडें आहे तें एकंदर ५ फूट आहे. या आंतड्याचें तीन भाग कल्पलेले आहेत. मोठ्या आंतड्याचा आरंभींचा भाग (caecum) हा ओंटीच्या उजव्या बाजूस असतो. कोलन

ओंटीच्या उजव्या कोंपऱ्यांतून वर चढून यकृतापर्यंत पोंचतो व तेथून पलीकडे वांकडा वळून पक्काशयाशीं समांतर राहून पुढें डाव्या बाजूनें खालीं उतरून डाव्या कोंपऱ्यापर्यंत येऊन पोहोंचतो. तेथें त्याचें एक वेटोळें होऊन तेथून मलाशयाला (rectum) आरंभ होतो. मलाशयाच्या पुढच्या मार्गाला गुदद्वार असें म्हणतात. हीं आंतडीं अधिक रुंद असतात. गुदद्वाराच्या ठिकाणीं एकप्रकारची (प्रोस्टेट) ग्रंथी आहे. मूत्राशय व मलाशय यांच्यामध्यें वीर्य वाहिन्या आहेत. स्त्रियांमध्यें मूत्राशय पुढें असतो. पुढें योनीमार्ग व मलाशय मागच्या बाजूस व योनीच्या पुढें गर्भाशय असतो. नळ फुगलेले आहेत असें सामान्य लोकांच्या म्हणण्यांत येतें तें हें मोठें आंतडें होय. हें मोठें आंतडें म्हणजे म्युनिसिपालिटीच्या मोठ्या गटाराप्रमाणें घाण बाहेर टाकण्याचें गटार आहे व हें गटार नेहमीं साफ असलें पाहिजे. वर दिलेल्या स्त्रीपुरुषासंबंधींच्या इंद्रियांच्या माहितीवरून मल बिघडल्यामुळें जवळ असणाऱ्या या नाजुक इंद्रियांवर परिणाम होतो. आतां इंद्रियविज्ञानशास्त्रदृष्ट्या थोडक्यांत विचार करूं. पोटांत अन्न पचन झाल्यानंतर तें आंतड्यांत जातांना यकृताच्या नलिकेंतून आलेलें पित्त त्यांत मिसळतें. पित्त अन्नाच्या गोळ्यांत मिसळल्यानंतर त्याला एक प्रकारचा मऊपणा येतो. तेथून आंतड्यांत तें गेल्यानंतर आंतड्यांच्या हालचालीनें त्याचें घुसळण होऊन त्यांतील टाकाऊ भाग मोठ्या आंतडयांत जातो. आपल्याला शौचास होतेवेळीं आपण कुंथतांना आपला उरोदर–(छाती व पोट यामध्यें असणारा पडदा) याचा दाब खालील आंतडयांवर पडतो. त्यावेळीं आंतड्याचे स्नायु संकोचतात व ही संकोचन क्रिया मोठ्या आंतडयाच्या शेवटच्या भागां- पर्यंत होऊन गुदद्वारानें मळ बाहेर पडतो. आपल्या वैद्यकांत '**न वेगात् धार-णियम् ।**' हें जें सांगितलें आहे तें अत्यंत महत्त्वाचें आहे. लघवी होणें, शौचाची कळ येणें अशावेळीं आपण तात्रडतोब त्या विधीसाठीं बाहेर गेलेंच पाहिजे. त्यावेळीं हलगर्जीपणा केल्यास निसर्गाकडून आलेली सूचना थांबते व कांहीं वेळानें पुनः दुसरी कळ येते. रोजच्या रोज सकाळीं उठल्याबरोबर प्रातर्विधीचें महत्त्व आपल्या धर्मांत महत्त्वाचें सांगितलें आहे. धर्म व आरोग्य हीं निरनिराळीं नाहींत. आपला धर्म हा आरोग्यशास्त्राच्या तत्त्वावरच रचलेला आहे याची कबुली परके अमेरिकन लोक देत आहेत. वेळेवर शौचाला न गेल्यास त्यांतील

द्रव्यांश भाग शोषला जाऊन मळ सुका होतो व त्यामुळें मळ बाहेर पडण्यास मुष्किल होते. अशी स्थिती बरेच दिवस राहिली व वरून आपण कितीहि दाब दिला तरी सुका झालेला मळ बाहेर पडत नाहीं व त्यामुळें त्या मळाचा परिणाम तेथील सूक्ष्म रक्त वाहिन्यावर होऊन त्या तुटतात व मुळव्याधीचे विकार जडतात. वारंवार गुदद्वागच्या स्नायूंच्या संकोचनानें त्याच्यामध्यें फरक होतो. रक्त जाऊं लागलें, म्हणजे मळाच्या दाबानें तेथें क्षत पडूं लागतें व भगंदरासारखे विकार होतात. वेळेवर शौचाला न गेल्यामुळें द्रव्यांश आंत शोषला जाऊन दुर्गंधी वायु सुटतो व त्याचा दर्प लोकांना किती असह्य होतो याचा विचार प्रत्येकानें करावा.

छातीवर घट्ट कपडे घातल्यानें उरोदरपटलाचें काम बरोबर होत नाहीं. एका जागेवर बसणाराला नेहमीं मलावरोध होतोच. आपल्या शरिरांतील ज्ञानतंतूंना जे पोट व आंतडी यांमध्यें विभागले गेलेले आहेत, यांच्या गतिमध्यें विरोध आल्यामुळें स्नायूंचें काम बरोबर चालत नाहीं व ते शिथील होतात. आंतड्यांतून घाण बाहेर न गेल्यामुळें ती रक्तांत भिनते व त्यामुळें रक्त बिघडतें. रक्त बिघडलें म्हणजे त्वचेचे विकार सुरू होतात. मलावरोध असणाराला खालीलप्रमाणें लक्षणें होतात. पोट भरल्यासारखें वाटणें, झाड्याला वरचेवर होणें, कळ येणें, निरुत्साह, छातींत धडका, तोंडाला अरुचि, चक्कर येणें, डोकें दुखणें, श्वासाला व तोंडाला घाण येणें हीं चिन्हें होतात. मलावरोध असणाऱ्यांना शौचाचे वेळीं धातुस्राव होतो. पुष्कळांना ही संवय लागलेली असते व मलावरोध दूर झाल्याशिवाय ती बंद होत नाहीं असा लेखकाच्या धंद्यांतील अनुभव आहे. स्त्रियांच्या गर्भाशयाच्यामध्यें फेरबदल होतो व त्यामुळें गर्भाशयांत रक्त संचय होऊन सूज येते. गरोदरपणीं बऱ्याच बायकांना मलावरोध असल्यामुळें आमांश, मूळव्याध हे विकार होतात. पुरुषांमध्यें मलावरोध झाल्यास आमांश होतो व पोटांत कळ येते. पोटांत मळाचे खडे झालेले असल्यास रोगी आमांश झाल्यास बरा होण्यास बरेच दिवस लागतात. कित्येक वेळां लहान आंतडीं वगैरे आपलें संकोचनाचें काम करून मळ बाहेर टाकण्याचें काम बजावीत असतात, परंतु आळसानें शौचविधी टाळणारांची मोठया आंतड्याची संकोच स्थिति कमी होऊन मलाशयामध्यें फेरबदल होतो

व गुदद्वाराच्या ठिकाणीं गोळ्यासारखे होऊन वारंवार शौचास होईल असें वाटतें. गळ्यामध्यें जी ग्रंथी आहे तिला थॉयराइड ग्रंथी असें म्हणतात. ह्या ग्रंथीमध्यें फरक होतो. त्यावेळीं आंतड्यांच्या गतिमध्यें फरक होऊन मलावरोध होतो. स्त्रियांमध्यें मलावरोधामुळें कष्टार्तव, ॠतुस्राव–जास्त होणें विटाळपणाच्या वेळीं पोटांत दुखणें हे विकार होतात.

मलावरोध असणारीं बहुतेक माणसें पाणी कमी पितात असा अनुभव आहे. अधाशीपणानें जास्त खाणें, उत्तेजक पदार्थ खाणें, जड पदार्थ सेवन करणें यामुळें मलावरोध होतो.

ज्याला हा विकार असेल अगर ज्याला वरील प्रमाणें लक्षणें होत असतील तर त्यानें लंघन करावें व १ ते १॥ शेर पाणी प्यावें म्हणजे शौचाला साफ होईल. भूक नसेल तर खाऊं नये. प्रत्येकानें २ ते २॥ शेर पाणी घोंटघोंट असें प्यालें पाहिजे. असें पिण्यानें तोंडांतील लाळेचें मिश्रण होऊन पाणी पचन होण्यास मदत होते. "भुकी तो सुखी" अशी म्हण आहे. खरें पाहिलें असतां खरी भूक बऱ्याच लोकांना समजत नाहीं. आपलें पोट जिव्हे इतकें तीक्ष्ण नसल्यामुळें बिचाऱ्या पोटांत उलटी येईपर्यंत ढकललें तरी तें हालचाल करीत नाहीं. नाइलाजाच्या वेळींच उलटीचा प्रयत्न त्याच्याकडून केला जातो. प्रवासामध्यें शौचाला होत नसेल त्यावेळीं ग्लीसरीनची सोंगटी गुदद्वारांत घालावी म्हणजे १०–१५ मिनिटांच्या आंत शौचाला साफ होतें. रात्रींच्या वेळीं साधारण कोमट पाण्याचा फडका पोटावर ठेऊन त्यावर फ्लानेलचा फडका बांधावा म्हणजे शौचाला साफ होण्यास मदत होते. जुलाबाची औषधें बहुतेक पोट, आंतडीं यांना इजा करणारीं असून आंतड्यांची शक्ति कमी करतात त्यामुळें एकदां ठरविलेलें औषधांचें प्रमाण दुसऱ्या दिवशीं लागू पडत नाहीं, याचा अनुभव अनेकांना असेलच. नेहमीं जुलाब घेणाऱ्या लोकांची आंतडीं कमताकद होऊन निरुपयोगी बनतात व त्यांना त्याशिवाय जुलाब होतच नाहीं. यापेक्षां एनिमा घेणें चांगलें. एनिमा घ्यावयाचा झाल्यास प्रथम २ पाइंट साधारण कोमट असें पाणी घ्यावें व त्यामध्यें २ चमचे मीठ, अर्धा चमचा सोडा व फेंस येईल इतका साबु मिळवावा. शौचास झाल्यानंतर पुनः ४ पाइंट पाण्याचा एनिमा घ्यावा, यानें झाड्याला साफ होईल. २ दिवसपर्यंत

एनिमा घेतल्यानंतर जड पदार्थ चपाती, वांगी, वाल, वाटाणा, अशा प्रकारचे वातुळ पदार्थ खाऊं नयेत; तरच एनिम्याचा फायदा होतो. रोजच्या रोज एनिमा घेणें ही संवय घातुक आहे, त्यामुळें गुदद्वाराच्या स्नायूंची शक्ति कमी होते. एनिम्यांत फायदा एवढा आहे कीं, त्यानें पोट व लहान आंतडीं न बिघडतां फक्त मोठें आंतडें साफ केलें जातें व त्यामुळें औषधांचे वाईट परिणाम शरिरावर होत नाहींत. ताज्या पालेभाज्या रोज खाणें चांगलें. पालेभाज्यामध्यें क्षार असल्यामुळें शौच साफ होण्यास मदत होते. औषध घेणें तें आंतड्याला त्रास होणार नाहीं, म्हणजे पोटांत कळ न येईल असें असावें. सकाळीं उठल्याबरोबर व रात्रीं झोंपतेवेळीं २ ते ४ कप पाणी प्याल्यानेंहि फायदा होतो. अंजीर, द्राक्षे, मोसंबी यांच्या रसानेंहि शौचाला साफ होतें. शौचाच्या वेळीं मनांत कांहीं विचार न आणतां एकाग्र चित्तानें त्या विधीकडे लक्ष ठेवल्यास व त्याच वेळीं पोट चोळल्यास मळ साफ होतो. हरडा, बेहडा, आंवळकाठी, गुलाबकळी याचें चूर्ण, कॅसकारासॅग्रडा, लिक्वीड पॅराफीन, बहाव्याचा मगज, एरंडेल तेल ह्या औषधानीं आंतड्यांची ताकद कमी होत नाहीं. फळांमध्यें साखर व अम्लत्व असल्यामुळें त्याचा सारक परिणाम होतो. मांस, अन्न, व वातुळ पदार्थ यानीं मलावरोध होतो. भाजीपाला, फळफळावळ यांच्यामध्यें सेल्युलोज म्हणून पदार्थ आहे तो पचन झाल्यानें त्याचा मळ आंतड्यांत बराच राहून शौचाला मदत होते. कोबी, कॉलीफ्लॉवर, सुरण, मेथी, चवळीची भाजी या खाण्यांत आल्यास चांगल्या. सकाळच्या वेळीं मोसंबीचा रस घेतल्यास शौचाला साफ होतें. न तापवलेलें दूध घेतल्यास झाडा साफ होतो. ताक पिण्यानें सुद्धां अन्नपचन होऊन शौचास मदत होते. चपाती कोंड्यासहित खावी. ज्याला निसर्गाच्या नियमानें वागावयाचें असेल त्यानें भूक राखून दोन घांस कमी खाल्ले पाहिजेत व पोटांत जड वाटल्यास लंघन केलें पाहिजे. हा उपदेश ज्यांना पटत नसेल अगर ज्यांना विश्वास वाटत नसेल त्यांचा मलावरोध दूर करण्यास डॉक्टर व वैद्य तयार आहेतच ! !

प्रकरण ११ वें

उपवासाचें महत्त्व व जरुरी



आहार व जीवन यांचा जसा अन्योन्य संबंध एकमेकांशीं निगडीत आहे त्याचप्रमाणें आहार व उपवास यांचाही संबंध परस्परांशीं संलग्न असल्यामुळें उपवासाची आवश्यकता, त्यांचीं कारणें व फायदे याबद्दलचा या ठिकाणीं उहापोह करणें इष्ट आहे.

आपल्या पूर्वजांनीं धर्म व आरोग्य यांची अशा प्रकारें सांगड घातलेली आहे कीं, धर्म पाळला म्हणजे आपलें शरीरही सुव्यवस्थित रहावें. इंग्रजांनीं जी मुख्य गोष्ट इकडे आपलें पाऊल पडल्यापासून हातांत घेतली, ती ही कीं, धर्माचें शिक्षण बंद केलें ही होय. आज कालचा विचार करतां धर्मानें चालणारे आपल्याला किती लोक आढळतील ? उलट जुन्या पद्धतीनें चालणाऱ्या लोकांची टवाळी करणारे मात्र बरेचसे आढळतील. इंग्रजी शिक्षणानें आपल्या धर्मावरची श्रद्धा नष्ट झाल्यामुळें आणि त्याचप्रमाणें जुन्या लोकांना धर्माचीं तत्त्वें पटवतां न आल्यामुळें आज धर्माची दैना उडालेली आहे. साधुसंतासारखी विभूति आपल्याला स्वसंस्कृतीची जाणिव करून देऊं लागले तर त्यांना हिमालयांत जा म्हणून सांगणारे शहाणे आपल्यांत आहेतच. पाश्चात्यांच्या बाह्य देखाव्याला भुलून आम्हीं त्यांच्यासारखे होण्याचा प्रयत्न करीत आहोंत, परंतु ज्याप्रमाणें कावळ्याच्या वंशांतला कोकीळ व कावळा ह्यांच्या गुणाची परीक्षा वसंत ऋतूंत होते, त्याचप्रमाणें देशाभिमानाचें रक्त आपल्यांत किती आहे याची तुलना इतर राष्ट्रांशीं केली असतांना कळते व इंग्रज लोकांनीं प्रथम आपलें धर्माचें जूं कां काढून घेतलें, हें हि आजच्या परिस्थितीवरून समजून येतें. आपल्या वाडवडिलांची वर्तणुक पहा. धर्मानें चालत असल्यामुळें त्यांची शरीर प्रकृति किती सुदृढ आहे, त्यांची व आजच्या प्रजेची तुलना करतां आपलें काय व कोठें चुकतें याचा प्रत्येकानें विचार करून पहावा.

उपवास करणें ही धार्मिक बाब आपल्या पूर्वजांनीं नित्य कर्मांत धर्माच्या नांवाखालीं गोंवलेली आहे. उपवास करणाऱ्या जुन्या लोकांची हेटाळणी करणारे कित्येक सुधारक आढळतात, परंतु उपवास हा धर्मानें सांगितलेला एक प्रकार असून शरीराला किती महत्त्वाचा आहे हें खालील विवरणावरून सहज ध्यानांत येणार आहे. रोग म्हणजे मन व शरिराचें स्वास्थ्य ह्यांची सांगड बिघडणें होय.

आपल्या शरिरांत घाण जमलेली आहे, इंद्रियें सुव्यवस्थित काम करीत नाहींत, हें आजारी पडल्यानें समजतें. निसर्गाचे नियम मोडणारांना रोगाची बाधा ही शिक्षा होय. अन्न जास्त खाण्यानें अजीर्ण होणें व अजीर्ण झाल्यानें उलट्या, जुलाब होणें ही निसर्गाची शिक्षा म्हटली पाहिजे. शरिरांत जें रक्त आहे तें दोन प्रकारच्या गुणांनीं बनलेलें आहे. पांढरे रक्तकण व तांबडे रक्तकण. पांढरे रक्तकण हे सरकारच्या पोलिससारखे आहेत. ज्यावेळीं ह्या पोलिसांची ताकद कमी होते, त्याच वेळीं आपलें शरीर निर्बल होतें, तेव्हां या पोलिसांची ताकद वाढवण्याकरतां, म्हणजे शरिरांतील घाण काढून टाकण्याकरितां आपल्या धर्मांत १५ दिवसांतून एकदां उपवास करण्याचें सांगितलेलें आहे. उपवास करणें म्हणजे शरीराच्या इंद्रियांना विश्रांति देणें होय. पुष्कळ सुधारलेले लोक उपवास करण्यासंबंधीं माहिती नसल्यामुळें उपवास करण्यास घाबरतात पण हें त्यांचें अज्ञान होय.

आपल्या शरिरांत जी जास्त घाण जमणें, चरबी जास्त होऊन पोट मोठें होणें, मलावरोध होणें हीं सर्व लक्षणें शरिरांतील इंद्रियें काम करण्यास निरुपयोगी झालेलीं आहेत असें दर्शवितात व हीं इंद्रियें आपलें काम सुरळीत करूं लागावींत, याकरितांच त्यांना विश्रांतीची जरूरी आहे व म्हणूनच उपवास करणें ही बाब आपल्या धर्मानें सांगितली आहे. पाश्चात्त्य लोक फार जड अन्न खातात म्हणून बायबलांत आठवडयामध्यें रविवारीं उपवास करावा असें सांगितलें आहे. तात्पर्य काय, प्रत्येक धर्मानें उपवास सांगितलेला आहे. उपवास करणें ही नैसर्गिक व प्रत्येकाला अमलांत आणतां येणारी साधी गोष्ट आहे; व हा उपवास शास्त्रीयदृष्टया शरिराला हितकारक आहे असें सिद्ध झालेलें आहे.

१–२ दिवस लागोपाठ उपवास करण्यानें हृदयाची शक्ति वाढते व फुप्फुसेंहि आपलें काम बरोबर करूं लागतात.

उपवासानें आत्म्याची व मनाची शक्ति वाढून शरीरहि जोमदार बनतें. आपल्यामध्यें दर एकादशीला उपवास करावा अशी शास्त्राज्ञा आहे ती किती अगत्याची व महत्त्वाची आहे हें खालील वर्णनावरून समजून येईल. महिन्यांतून दोनदां उपवास करण्यानें रोग होत नाहींत. चरबीनें वाढलेला मनुष्य जरी गुलजार दिसला तरी त्याचें तें शरीर रोगी असतें व आजारी पडल्यानंतर त्याच्या अंगांत सहनशक्ति उरलेली नसते हें आपल्या नेहमींच्या पहाण्यांत आहेच. आपण वाजवीपेक्षां जास्त अन्न खातों त्यामुळेंच जेवल्यानंतर आपल्याला थकवा येतो. उपवासानें मेंदूची शक्ति वाढते. अतिशय अधाशीपणानें जेवल्यानें पोटांतील जठररस जास्त सुटून त्याची अन्न पचण्याची ताकद कमी होते; व यामुळेंच पशाखालीं जळजळणें, आंबट ढेंकर येणें हे जास्त अन्न खाण्याचे परिणाम होतात असें समजावें; यामुळें इतर इंद्रियांचें व्हावें तसें पोषण होत नाहीं आणि तीं निर्बलहि बनलीं जातात. उपवास केल्यानें आपल्याला अशक्तपणा वाटतो परन्तु तो खरा नसतो, उपवासानें शरिरांतील विजातीय घाण जळून जाते व त्यामुळेंच आपलें शरीर हलकें बनून ज्ञानतंतू उत्तेजित होतात व जीवनशक्ति वाढते. पोटाला विश्रांती मिळते हेंच उपवासाचें कार्य आहे. मेदोरोगी मनुष्यांना ज्याप्रमाणें फायदा होतो, त्याप्रमाणें सडसडीत मनुष्यांनाहि फायदा होतो. उपवासानें रक्तवाहिन्या शुद्ध होऊन प्रत्येक इंद्रियांचें चांगलें पोषण होऊं लागतें. ज्याला थंडपाण्यानें स्नान करण्याची संवय नसेल त्यानें उपवास केला असतां थंडपाणी सहन करण्याची ताकद येते. यावरून उपवासानें आपली जीवनशक्ति वाढते हें सिद्ध होतें. उपवास केला असतां प्रथम आपल्याला चैन पडेनासें होतें व पोटांत आग पडते, याचें कारण पोटाला जी अन्नाची संवय असते व ज्यानें पोट ओथंबलें जातें, तें अन्न त्या वेळीं पोटांत न गेल्यामुळें चक्कर वगैरे होऊं लागते. क्षयामध्यें सुद्धां उपवासाचा परिणाम चांगला होतो. आपण वाजवीपेक्षां अन्न जास्त खाल्लें म्हणजे तें पचन न होतां पोटांत कुजतें व वारा धरतो; यामुळें पोटांत गुडगुड होऊं लागतें; अशा वेळीं उपवासानें फायदा होतो. अन्न मुळींच

न खाणें (starving) व उपवास करणें (fasting) ह्याचा अर्थ एकच आहे असें पुष्कळ लोक समजतात. उपवास करण्यापासून शरिरांतील विजातीय घाण काढून टाकण्यास ठराविक मुदतीपर्यंत कांही न खाणें, त्याच्या उलट अन्नाची जरुरी असतां कांहीं न खाणें, तहान लागली असतां पाणी न पिणें यामुळें शरिरांतील इंद्रियांचा ऱ्हास होतो; व हाच दोहोंमध्यें विशिष्ट फरक आहे. शरिरांतील घाण बाहेर जाईपर्यंत व नैसर्गिक भूक लागेपर्यंत उपवास करावयाचा असतो. डॉ डयूवे म्हणतात.

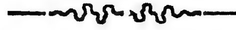
Take away food from a sick man's stomach and you have begun not to starve the sick man-but his disease.

आजारी माणसाचें अन्न रोगाचा जोर कमी होईपर्यंत बंद करा व त्याला अन्नान्न करूं नका. या वरील वाक्यांत उपवास हा शास्त्रीय तत्त्वांवरच आहे हें सिद्ध होतें.

उपवास करणें तो कांहीं न खातां करावा, त्या दिवशीं शक्य असेल तर सकाळीं एनिमा घ्यावा व सर्व दिवसभर भुइमुगाचे दाणे बटाट्याची भाजी वगैरे उपवासचे म्हणून खाण्यांत येणारे पदार्थ वर्ज्य करून ताक व पाणी हीं यथेच्छ घ्यावींत. असें केलें असतां उपवासाचें महत्त्व दुसऱ्या दिवशीं कळून येईल. उपवासाच्या दिवशीं दाणे वगैरे पदार्थ खाण्यांत आल्यामुळें दुसऱ्या दिवशीं उपवास करणाराला तहान, चक्कर वगैरे लागते व उपवासाचें खरें कार्य व फायदा त्याला मिळत नाहीं. पंधरवडयांतून एकादशी करणाऱ्या जुन्या बायका व पुरुष आज आपल्याला आढळतात व हे लोक धर्मानें घातलेला नियम म्हणूनच तो पाळीत असतात. जुन्या लोकांना उपवास हा शास्त्रीय रीत्या आरोग्याकरितां आहे हें माहीत असो वा नसो, परंतु थोडक्यांत यावरून आपल्या पूर्वजांच्या कल्पनेच्या विचार करतां, धर्म व आरोग्य यांची सांगड त्यांनीं कशी घातली आहे हें ध्यानांत येतें.

प्रकरण १२ वें

यकृतासंबंधीं दोन शब्द



शरिरांत जीं इंद्रियें आहेत त्यांत सर्वांत यकृत हें फार महत्त्वाचें इंद्रिय आहे, याचें महत्त्व हृदयासारखें आहे. एक वेळ पोट व आंतडीं नसतांना मनुष्य जगूं शकेल परंतु यकृत नसलें तर क्षणभरहि जगूं शकणार नाहीं. हें उजव्या बाजूला असून जरा डाव्या बाजूकडे व फांसळ्यांच्या आंत आहे. वरच्या बाजूला उरोदरपटल व खालच्या बाजूस आमाशय, आंतडीं, व मूत्रपिंड आहेत, छातीच्या पांचव्या फांसळीपासून याची हद्द आहे व छाती ठोकून पाहिली असतां आवाजावरून त्याची मर्यादा ठरवतां येते. यकृताचे पांच भाग आहेत परंतु त्यांत उजवा व डावा असे दोन मोठे भाग आहेत. यकृताला लागून एक लहान पिशवी आहे त्यास पित्ताशय म्हणतात. ज्यावेळीं पित्त आंतडयांत वहात नाहीं त्यावेळीं तें तेथें सांचून राहतें.

रुधिराभिसरण म्हणजे रक्त फिरणें हें ४ प्रकारचें असतें. आंतडीं, प्लीहा व आमाशय यांच्या मधून निघणारें रक्त फक्त हृदयाकडे न जातां यकृतांत जातें व तेथें शिरांच्या शाखा होऊन नंतर हृदयाकडे जातें. यकृताचें मुख्य कार्य म्हणजे त्यांतून पित्त वहाणें व या पित्तामुळेंच अन्नामधील चरबीयुक्त पदार्थांचें शोषण होतें. आयुर्वेदामध्यें पित्ताचे त्याच्या कार्याप्रमाणें पांच भेद केलेले आहेत. रंजकपित्त, जंतुनाशक व रेचक आहे. शरिराची उष्णता कायम राखण्याकरितां जी साखर तयार होते तिला glycogen म्हणतात, तिचा सांठा यकृतांत असतो; व ही साखर रक्तांत हळुहळु मिसळत असते. ज्या वेळीं यकृत बिघडतें, त्या वेळीं लघ्वींतून साखर जाऊं लागते व मधुमेहाचा विकार होतो. रक्तामध्यें जे अमोनिया वगैरे विषारी क्षार असतात ते मूत्रपिंडाच्या द्वारें हें बाहेर काढून टाकतें.

यकृताचे विकारः—यकृत मोठें होणें, लहान होणें, यकृतांत रक्ताचा संचय होणें, यकृताचा दाह होणें, यकृत पिकणें, उपदंश, काविळ, जलोदर, वगैरे विकारांनीं व उत्तेजक मसालेदार पदार्थ, दारू, पित्त, ताप, थंडी,

सर्दी, संनिपात या कारणांनीं यकृताचा बिघाड होतो. यकृत लहान झाल्यास अजीर्ण, उलटी, कावीळ, मलावरोध हे विकार होतात. पित्तवाहक नलिकेंतून वाहणारें पित्त पचन क्रियेच्या वेळीं आंतड्यांत न गेलें म्हणजे रक्तांत मिसळतें, त्यामुळें काविळीचा विकार होतो.

बहुतेक माणसांचें यकृत कमी अधिक प्रमाणांत बिघडलेलें असतें. आपल्या देशांतील हवा उष्ण-पातळ होते, त्यामुळें प्राणवायु जेवढा जावा तेवढा जात नाहीं व त्यामुळेंच फुप्फुसांकडून रक्त बरोबर शुद्ध होत नाहीं, यामुळें यकृतावर जास्त दाब पडतो व म्हणूनच यकृताचे विकार आपल्या देशांत जास्त होतात.

आपण अन्नाच्या द्वारें शरिरांत अनेक प्रकारचे विषारी पदार्थ घालतों, त्यांतील तत्त्वें रक्तांत मिसळून ताबडतोब आपल्यावर परिणाम व्हावयाचा परन्तु हा परिणाम केवळ यकृतामुळें होत नाहीं. आपण जें अन्न तोंडांतून घेतों, तें यकृताच्या मार्गानें गेलेंच पाहिजे. यकृतामधील जी (Portal vein) शीर आहे तिच्या द्वारें विषारी पदार्थांचा मोड यकृतांत होतो. सर्पाच्या विषाचें उदाहरण प्रत्येकाला माहीत आहे. थोडें थोडें विष सेवन केल्यानें रक्तामध्यें प्रतिबंधक शक्ति उत्पन्न होते. यकृत आहे म्हणून डॉक्टर वैद्यांना कुचला, सोमल, अट्रोपिनसारखीं विषारी औषधें पोटांत देतां येतात. यावरून यकृतामध्यें विष प्रतिबंधक व जंतुनाशक शक्ति किती आहे हें सहजीं लक्षांत येतें. यकृत काढून टाकलें व प्राण्याला अल्ब्यूमीनयुक्त पदार्थ दिले तरी विषारी परिणाम जाणवतात.

मांसल पदार्थ खाणाऱ्या लेकांच्या शरीरांत जें आम्लतत्त्व वाढतें तें यकृतामुळें कमी होतें. ज्यावेळीं आंतडीं व आमांशय बिघडतात त्यावेळीं यकृतावर भार पडून सुद्धां यकृत बिघडतें. आमांशयाची ज्यावेळीं रुंदी वाढते त्यावेळीं यकृतहि वाढतें. यकृताचा संकोच होतो त्यावेळीं युरिया नांवाचा जाणारा पदार्थ कमी होऊन अमोनिया जास्त जाऊं लागतो व यकृताचे विकार होतात, त्यावेळीं लघ्वीमध्यें हें विषारी पदार्थांचें प्रमाण जास्त आढळतें. यकृताच्या रोग्यांनीं दूध व भाजीपाल्याचे पदार्थ खाल्ले तर सुधारणा दिसून येते. ही सुधारणा यकृत बिघडलें असलें तरी सुद्धां आढळून येते. दारू, मसालेदार पदार्थ, उत्तेजक पदार्थ यांच्या सेवनामुळें यकृताचा अतिशय दाह होतो. दारूमध्यें

अल्कोल कमी असतो त्यानें परिणाम कमीं होतो. आंतड्यांमध्यें अन्न कुजून त्यांत जंतु–कृमी उत्पन्न होतात ते शिरेच्या द्वारें यकृतांत जातांच मलावरोध होतो व हेंही यकृत बिघडण्याचें एक कारण आहे. ज्यांना मलावरोधाचा विकार असतो, अशांना काविळ, यकृतांत शूळ हे विकार उद्भवतात. कडक व यकृताला उत्तेजक असा जुलाब अशा विकारांत चांगला. मलावरोध हें बहुतेक रोगाचें मूळ कारण असतें, तेव्हां तें टाळण्याचा प्रयत्न अगोदर करावा. पोट व आंतडीं चांगल्या स्थितींत राहिलीं पाहिजेत. तीं बिघडलीं म्हणजे यकृत मोठें होतें व आपलें कार्य करण्यास असमर्थ होतें. ज्यावेळीं यकृताचा संकोच होतो त्यावेळीं क्लोम हें इंद्रिय बिघडतें. यकृत व क्लोम यांचा परस्परांवर परिणाम होतो. हीं इंद्रियें बिघडतात त्यावेळीं स्निग्ध पदार्थ, तेल, चरबीयुक्त पदार्थ वर्ज करावेत, मेंदूला जास्त ताण देऊन काम करूं नये, शक्य तेवढी विश्रांति घ्यावी, मांसल पदार्थ न खातां ताजे भाजीपाल्याचे पदार्थ खावे व हलका आहार ठेवावा.

लिथॅवॉटर, जवाचा काढा, सोडा वॉटर हीं यकृताच्या विकारांत पिणें चांगलें. पाणी जास्त पिण्यास हरकत नाहीं. वनस्पत्याहार या विकारांत उत्कृष्ट सांगितलेला आहे. स्वेदविधी वगैरे केल्यास यकृतांतील विषारी द्रव्यें त्वचेच्या द्वारें बाहेर जाण्यास मदत होते. यकृताचा विकार हा कांहीं कुटुंबांत आनुवंशिक आढळतो. तात्पर्य काय, यकृत हें सुद्धां अन्नाच्या कमी जास्तपणानें बिघडतें. यामुळेंच आहारशास्त्रांत यकृताचें महत्त्व आहे.



प्रकरण १३ वें.

रोगांचें कारण



प्रत्येक मनुष्याची शरीरप्रकृति चांगली असणें हा त्याचा जन्मसिद्ध हक्क असतो. प्रकृति चांगली राहण्याकरितां निसर्गाचे नियम पाळले पाहिजेत व शरीर सुस्थितींत राहण्यासाठीं त्याला हवा, पाणी व अन्न चांगलें मूळ स्वरूपांत मिळालें पाहिजे. ह्या सर्व गोष्टींकडे दुर्लक्ष होत असल्यामुळें व प्रत्येक गोष्टींत कृत्रिमपणा असल्यामुळें (Artificiality) नाना तऱ्हेचे विकार मनुष्याला होणें साहजिक आहे. पाण्यापासून अन्नापर्यंत मिळणाऱ्या सर्व गोष्टी आपल्याला कोणच्या स्वरूपांत मिळतात हें विचारांतीं कोणाच्याहि ध्यानीं येईल. चाळींत राहणारांना हवा किती शुद्ध मिळत असेल याची प्रत्येकाला माहिती आहेच. हवा चांगली आहे किंवा वाईट आहे हें नाटक सिनेमा वगैरे ठिकाणीं दोनदोन चारचार तास काढणाऱ्यांना बाहेर पडलें असतां आपला जीव कसा गुदमरून जातो, त्यावरून समजतेंच. पाश्चात्यांच्या बहुतेक सुधारणा बहुतांशीं इकडील हवापाण्याच्या दृष्टीनें निरुपयोगी असल्यामुळें त्यांचें अनुकरण आपण फॅशन (Fashion) म्हणून करीत आहोंत. इंग्लंडसारख्या ठिकाणीं थंडी फार असते, म्हणून त्यांच्यासारखें आपलें सर्वांग कपड्यांनीं झाकूं लागल्यास अगर ते आठवडा आठवडा स्नान करीत नाहींत म्हणून आपण तसें करूं लागल्यास आपल्याला निरनिराळ्या प्रकारचे त्वचेचे रोग (Skin diseases) झाल्याशिवाय राहणार नाहींत. मूळापासून आपल्या लोकांना विहिरींतील पाणी पिण्याची संवय आहे, परंतु नवीन सुधारणाशास्त्राप्रमाणें विहिरीपासून मलेरिया होत असल्यामुळें त्या बंद होऊन नळांचें पाणी वापरण्यांत येऊं लागलें. नळाच्या पाण्यानें मलेरियाचा प्रसार जास्त झाला हें म्युनिसिपालिटीच्या रिपोर्टावरून त्याचप्रमाणें घरोघरीं दिसणाऱ्या थंडी तापाच्या रोग्यांवरून दिसून येतें. त्याचप्रमाणें नोकरीपेशानें सुद्धां आपल्या खाण्यापिण्याच्या बाबतींत घोंटाळा झालेला आहे. जेवणासाठीं निदान अर्धा तास तरी पाहिजे. शारीरइंद्रियविज्ञान शास्त्राप्रमाणें प्रत्येक घांसाचें

दांताखालीं चर्वण झाल्यानंतर व त्यांत लाळ मिसळल्यानंतर तो चर्वण झालेला घांस पोटांत जावा लागतो. परंतु ऑफिसांतील टाईम साधणाऱ्यांना, गाडी पकडणाऱ्यांना, वेळ नसल्यामुळें घांसावर घांस तोंडांत कोंबून घशाखालीं उतरावा लागतो. कांहीं मुलांचे आईबाप मुलगा सावकाश जेऊं लागल्यास, काय आळशासारखा जेवत बसला आहेस, अशा तऱ्हेनें त्याचप्रमाणें कांहींना जेवतांनाच मुलांना नाना शब्दांनीं लागून बोलण्याची सवय असते. पण अशा बोलण्याचा परिणाम आमाशयाच्या त्वचेवर होऊन त्यांतून आम्लरस (gastric juice) वाहण्याचें कार्य बंद होतें. आपल्या वाग्भटांत जेवतांना न बोलणें व एकचित्तानें जेवणें हें सांगण्याचा हेतु काय हें वरील वर्णनावरून कळून येईल. घाईनें जेवण केल्यानें दांतांकडून अन्नाचें बरोबर चर्वण होत नाहीं व लाळेचेंहि मिश्रण होत नाहीं, सबब दांतांचें काम बिचाऱ्या पोटाला करावें लागतें. उदाहरणार्थ एखादा मनुष्य आपलें स्वतःचें काम संभाळून दोन चार दिवस दुसऱ्याचें काम करील, पण अशाप्रकारें रोज करूं लागल्यास तो थकून जाईल व त्याला हळुहळू स्वतःचें काम करण्यास शक्ति रहाणार नाहीं. हीच स्थिती आपल्या पोटाची (stomach) आहे. अशा प्रकारें पोटाला दुप्पट काम रोज पडूं लागलें, म्हणजे पचनक्रिया मंद होऊन अग्निमांद्य, मलावरोध, अजीर्ण, यासारखे विकार होतात. एकदां शरीर अशा प्रकारच्या रोगांनीं पछाडलें गेलें, म्हणजे ताप येऊं लागतो, ताप येणें म्हणजे शरीरांतील विजातीय द्रव्यें जीं बाहेर पडलीं पाहिजेत तीं न पडतां तीं द्रव्यें आतड्यांत कुजून त्यांत मिसळतात व त्यामुळें मनुष्याला ताप येतो. निसर्ग उष्णतेच्या रूपानें घाण बाहेर काढूं लागतो, पण आपला जीवनक्रम असा झाला आहे कीं, ती घाण आपण बाहेर पडूं न देतां औषधें वगैरे घेऊन तीं लक्षणें तात्पुरतीं शमवित असतों. प्रचलीत तापाचें उदाहरण घेतलें असतां बऱ्याचशा रोगाची कल्पना होईल. ताप आलेला रोगी अशावेळीं काय करतो तें पहाण्यासारखें आहे. आयुर्वेदांत ताप आला असतां लंघन करावें व दिपनपाचनाचा काढा घ्यावा असें सांगितलें आहे तें कितीं यथार्थ आहे हें खालील वर्णनावरून कळून येईल. ताप आला असतां पोटामधील अन्न रस वाहाण्याचें (Gastric Juice) कार्य बंद असतें.

अर्थात त्यावेळीं जड अन्न वगैरे खाल्लें असतां पचन न होतां पोटामधील घाणीला उलट मदत होऊन ताप मात्र वाढतो. अशावेळीं लंघन करणाऱ्याला पुनः पुनः उमटणारा मलेरिया सहसा होणार नाहीं हें त्यानें लक्षांत ठेवावें. लंघन केल्यानें आंतड्यांतील घाण काढण्याचा निसर्ग प्रयत्न करित असतो. त्याला दिपनपाचनीय काढा घेतल्यानें मदत मिळते. यावरून आयुर्वेदिक पद्धति किती सशास्त्र आहे हें वरील वर्णनावरून ठरेल. आजच्या परिस्थितींत प्रत्येक माणसाला वरील प्रमाणें वागणें कठीण वाटत असून तितका धीरहि नसल्यामुळें तो एकदम डॉक्टरकडे जाऊन सांगतो कीं, "डॉक्टरसाहेब माझा ताप आज निघाला पाहिजे. उद्यां कामावर रुजू न झाल्यास मुलांबाळांची पंचाईत होईल." बिचारा डॉक्टर काय करणार? तोहि क्विनाइन व घामाचे औषधांचे डोस देऊन ताप कमी करण्याचा प्रयत्न करीत असतो. संध्याकाळपर्यंत ताप कमी न झाल्यास रोगी दुसऱ्या डॉक्टरकडे गेलेला आढळतो. थंडीचा ताप असल्यास तो क्विनाइन व डायफोरेटिक मिश्चरनें जातो, परंतु तो मुदतीचा असल्यास कांहीं केलें तरी कमी होत नाहीं. रोग्याच्या परिस्थितीमुळें व त्याच्या अधीरपणामुळें तापाची मुदत पुरी होतांच शेवटीं जो डॉक्टर त्याला औषध देतो, त्याला रोगी चांगला म्हणतो; परंतु जो डॉक्टर आपलें खरें मत देईल 'हा ताप मुदतीचा आहे, लवकर कमी होणार नाहीं' त्याच्यावर तो विश्वास ठेवणार नाहीं. मुदतीच्या तापांत एकावर विश्वास न ठेवणाऱ्याची प्राणहानि होण्याचा बराच संभव असतो. औषधांच्या कडक डोसांचा (strong) परिणाम इंद्रियांवर होऊन हृदयाची शक्ति कमी होते व न्युमोनिया, जुलाब होणें, हे उपद्रव (Complications) सुरू होतात व मुदत पार पडण्यापूर्वी रोग्याला इह लोक सोडावा लागतो. प्रत्येक दवाखान्यांत जाणाऱ्या रोग्याचा एक पाय दवाखान्यांत व दुसरा पाय दुसऱ्या डॉक्टरच्या दवाखान्यांत असतो. अशामुळें रोगी एका ठिकाणीं विश्वास न ठेवल्यानें आपलें स्वतःचें नुकसान करून घेतो. थंडीचा ताप असल्यास क्विनाइनचा परिणाम चांगला होतो. क्विनाइन हें थंडीतापावर प्रतिबंधक (preventive) आहे कीं मारक आहे याबद्दल लेखकाला संशय वाटतो. क्विनाइनचीं बरीचशीं इंजेक्शनस् घेऊन शिवाय क्विनाइन टेबलेटस घेणारे, ताप कांहीं केल्या हटत नाहीं असें सांगणारे बरेच आढळतात. क्विनाइन उष्ण असल्यामुळें त्यावर दुधाचा मारा

करावा लागतो. दूध पिण्याची पैशाच्या टंचाईमुळें शक्ति नसते; यामुळें तो आपली दुधाची तहान चहाच्या कपावर भागवित असतो. दूध न मिळाल्यामुळें क्विनाइनचे वाईट परिणाम (cinchonism) बहिरेपणा, कान फुटणें, वगैरे होऊन उष्णता वाढते व हळु हळु खोकला सुरू होऊन क्षयासारखे विकार होतात. शहरांतील परिस्थितीच अशी चमत्कारिक आहे कीं, नाना-प्रकारचे डॉक्टर असल्यामुळें रोगी एकावरही विश्वास ठेवीत नाहीं व अशा प्रकारें तो आपला रोग वाढवित असतो.

Too many cooks spoil the dinner याप्रमाणें बिचाऱ्याची स्थिती असते. पोट दुखत असल्यास, २ कप गरम पाणी प्याल्यास अगर गरम पाण्याचा एनिमा घेतल्यास पोट दुखण्याचें राहील, परंतु शहरांत रहा-णाराला श्रमाशिवाय मिळणाऱ्या वस्तूंची संवय लागल्यामुळें तो यातायात करावयास तयार नसतो. पोटदुखी हा एक रोग समजून अफुसारखीं औषधें पोटांत गेल्यानें तात्पुरतें बरें वाटतें, पण या मादक औषधांचा अंमल कमी झाल्यानंतर पुनः पोट दुखावयास सुरवात होते, असो. आपण कसें चुकतों याबद्दल बरींच उदाहरणें दाखवितां येतील. आज सर्व जग बाह्य देखाव्याला भुलत आहे. शहरांत राहणाऱ्यांना रोग कां होतात व त्यांत आपण स्वतःच कसे कारणीभूत होतों हें वरील उदाहरणावरून ध्यानांत येईल. साध्या रहाणीनें राहणारे (Simplicity) खेडेगांवांतील लोक जास्त सुखी कां व त्यांना डॉक्टरची तितकीशी जरूरी कां लागत नाहीं याचें कारण पाहूं गेलें असतां खेडेगांवांतील लोकांच्या हातून सहाजिकच निसर्गाचे नियम पाळले जातात, त्यांना हवा पाणी व अन्न मूळ स्वरुपांत मिळतें व यामुळें त्यांना रोगबाधा तेवढीशी होत नाहीं; याच्या उलट शहरवासीयांना प्रत्येक गोष्ट कृत्रिम स्वरूपांत (Adulteration) मिळत असल्यानें शहरांत रोगाचा प्रसार ज्यास्त होतो हें वरील विवेचनावरून समजून येईल.

प्रकरण १४ वें

रोग व त्याचीं पूर्व लक्षणें



पुष्कळ मनुष्यें आजारी पडलीं म्हणजे आपल्या नशिबाला दोष देतात. ईश्वर जें करतों तें चांगल्यासाठीं करतों, ह्या न्यायानें सूक्ष्म विचार करतां आपल्या शरिरांत विकृती झाली, इंद्रियें काम बरोबर करीत नाहींशी झालीं, म्हणजे त्याची जाणीव आपल्याला थोडयाशा दुःखानें सुरू होते. पशु व मनुष्य यांच्यांत फरक पाहिला तर मनुष्याचा उच्चपणा त्याच्या बुद्धिमुळें असतो. चांगलें व वाईट याची सारासार विचारशक्ति मनुष्याच्या ठिकाणीं असल्यामुळें मनुष्यानें सर्व जगतावर ताबा मिळवून पंचमहाभूतें आपल्या अंकित केलेलीं आहेत. परंतु "अति शहाणा त्याचा बैल रिकामा," या म्हणीप्रमाणें आपल्याला दुखूं लागलें तरी आम्हीं त्याचा इनकार करीत नाहीं. पोटांत दुखूं लागलें, भूक नाहींशी झाली, तरी आम्हीं बरेंच खात असतों. निसर्गाची ही ताकीद आम्हीं वेळींच न पाळल्यामुळें डॉक्टर व वैद्य आम्हाला हमेश बोलवावे लागतात. कोणत्याही रोगानें पछाडला गेलेला रोगी जर योग्य पथ्यपाण्यानें व डॉक्टरच्या सल्लयानें वागेल तर या जगांत तो बरेच दिवस काढूं शकेल. त्यावेळीं होणाऱ्या वेदना त्याच्या फायद्याच्या असतात. यावरून शरिरांत दुखावा उत्पन्न होऊन तो आपल्याला कळणें हे निसर्गाचे आपल्यावर उपकारच समजले पाहिजेत. ज्याप्रमाणें चोरी करणारे, खिसे कापणारे, घर फोडणारे, खोट्या सह्या करणारे वगैरे गुन्हेगार लोकांना कायद्यानें जशी शिक्षा सांगितलेली असते व ती जशी न्यायाधिशाकडून प्रत्येकाला त्याच्या त्याच्या अन्यायाप्रमाणें ठोठावली जाते, त्याप्रमाणेंच आपल्या शरीराला निसर्गाकडून शिक्षा मिळत असते. चांगला न्यायाधिश असला तर प्रथमचा गुन्हा समजून नुसती ताकीद देतो, त्याप्रमाणेंच दुखणें जर साधारण असेल, रोगी निसर्गाच्या नियमाप्रमाणें चालत असेल तर असा इसम आजारी पडला असतां लवकर बरा होतो. ताप यावयाचा असला तर प्रथमतः

सर्दी होणें, डोकें दुखणें, शौच्यास साफ न होणें, चक्कर येणें वगैरे लक्षणांनीं रोग्याला तीं तीं इंद्रियें निर्बल झालेलीं आहेत असें निसर्ग बजावतो. अजीर्ण झालें, पोटांत दुखूं लागलें, उलटी झाली, म्हणजेच निसर्गाकडून पोटानें वाजवीपेक्षां जास्त खाल्ल्याची जाणीव होते. उलटी होणें, पोट दुखणें, भूक नाहींशी होणें, हीं लक्षणें काय दर्शवतात ? त्यावेळीं कांहीं खाऊं नये, व पोटाला विश्रांति द्यावी, हें भूक नाहीं यावरून प्रत्येकानें समजावें. संधिवात होणाऱ्या मनुष्याच्या अंगांतून घाम फार निघत असतो व त्यामुळें विजातीय द्रव्यें बाहेर पडत असतात. हें निसर्गाचें काम, त्वचेचें कार्य सुरळीत चालत असलें म्हणजे रोग्याला आराम मिळत असतो. बहुतेक मेदोरोग्यांना मधुमेहाचा विकार होतो, तो फायद्याकरितां असतो. त्या वेळीं अंगामधील चरबी शर्करारूपानें बाहेर जात असते. तशी जर ती न जाईल तर इतर इंद्रियांना त्यांच्या कार्यांत व्यत्यय आणून नाना तऱ्हेच्या व्याधी वारंवार त्याच चरबीमुळें जडून या जगांतून त्याला अकालीं जाण्यास भाग पाडलें असतें. ताप येतो, त्यावेळीं शरिरांत सांचलेली घाण निसर्ग उष्णतेच्या रूपानें बाहेर काढीत असतो व ही घाण जाईपर्यंत अंगांत ताप असतो; परंतु तापाला लोक इतके भितात, कीं ताप आला म्हणजे ताबडतोब तापाचें प्रतिबंधक औषध घेऊन निसर्गाकडून चाललेलें कार्य बिघडवितात. औषधानें बाहेर पडणारी घाण आंतल्या आंत दडपली जाते व रोगी ताप गेला म्हणून समाधान पावत असतो. परंतु औषधानें दबलेली घाण, औषधांचा अम्मल कमी होतांच तापाच्या रूपानें पुनः डोकावूं लागते व एकदां ही संवय लागली म्हणजे ताप कायमचा होऊन रोग्याला आपल्यापेक्षां जास्त प्रखर अशा अग्निकडे नेऊन टाकतो ! उपदंश, परमा वगैरे झालेल्या रोग्यांच्या अंगावर चट्टे उठतात, हें त्या रोग्यांनीं आपलें भाग्य समजलें पाहिजे. कारण शरीरांतील विजातीय विषारी द्रव्य त्वचा बाहेर टाकीत असते. परंतु पोटांत त्यावेळीं रक्तशुद्धीचें औषध न घेणारे व चट्टे दिसूं नयेत म्हणून जंतुनाशक मलमें लावणारे, त्वचेंतील घाण आंतल्या आंत दडपून टाकून कायमचे त्या व्याधीचे दोस्त बनणारे व या रोगाचा आपल्या वंशाला बीज रूपानें पुरवठा करीत असतात. यावरून रोग होणें, म्हणजेच शरीर साफ होण्याचें, शरीर स्वास्थ्य राखण्याचें निसर्गाचें कार्य होय हें सिद्ध होतें. याकरितां प्रत्येकानें आपल्याला साधारण दुःखूं लागलें म्हणजे डॉक्टरचा अगर वैद्याचा

सल्ला घ्यावा हें चांगलें. परंतु काय होतें व कोणतें इंद्रिय काय काय काम करितें यासंबंधींचें ज्ञान मिळविणें जरूर आहे. चिनी लोकांमध्यें रोजच्या रोज आपली प्रकृति चांगल्या स्थितींत वैद्यानें पाहणें एक कर्तव्य समजतात. हल्लींहि प्रत्येकाचे फॅमिली डॉक्टर आपल्या पाहण्यांत आहेतच. अशा डॉक्टरकडे अगर वैद्याकडे असणारी कुटुंबांतील मंडळीपैकीं कोणीही आजारी पडल्यास त्यांचें प्रकृतिमान इतर डॉक्टर वैद्यापेक्षां त्याला लवकर कळतें. एखादेवेळीं एकाएकीं जुलाब होऊं लागल्यास ते थांबविण्याचें औषध न घेतां यावेळीं कांहीं न खाणें हें चांगलें. संधिवातामध्यें घाम फार निघतो, अंगाला घाण येते म्हणून घाम बंद करण्याचें औषध घेणें चांगलें नव्हे. वरील विवरणावरून आपल्यास होणारीं लक्षणें हींच आपण रोग समजून त्यांचा प्रतिकार करीत असतों व आपलें स्वतःचें नुकसान करून घेत असतों. परंतु हीं लक्षणें आपल्याला पूर्वी होणें व सांगणें हें निसर्गाचे आपल्यावर उपकार नव्हेत काय ? मृत्यू कसा व केव्हां येईल याचा नियम नाहीं म्हणून तो टाळण्याकरितां काय करावें याचा विचार करण्यापेक्षां आपलें शरीर जोमदार होण्यासाठीं व दिर्घायु होण्याकरितां आरंभापासूनच काळजी घेतली व विचार करून तदनुरूप वर्तन ठेविलें तर आपल्याला या जगांत बरेच दिवस काढतां येतील. आजारीपणांत पैसा व वेळ खर्च करण्यापेक्षां प्रथमच सुव्यस्थित, योग्य व जरूर ते प्रयत्न करणें शहाणपणाचें आहे. ईश्वर प्रत्येक गोष्ट चांगल्याकरितां करितो, याचें आपण बारकाईनें निरिक्षण केलें, तर आजारी पडणें, मृत्यू येणें या सर्व गोष्टी आपल्या वागणुकीनें व हलगर्जीनें होतात असें कळून येईल.



प्रकरण १९ वें

मन, मेंदू आणि शरीर



ईश्वराच्या कालचक्राप्रमाणें हजारों माणसें मृत्युमुखीं पडत आहेत, त्याप्रमाणेंच जन्मालाही येत आहेत. कोणत्याही माणसाच्या जन्ममरणाची जबाबदारी ईश्वर आपल्यावर घेत नाहीं. त्यासाठीं रोगरूपी कारणें त्यानें उत्पन्न केलेलीं आहेत. या रोगरूपी शत्रूचा वास कोठें नाहीं असा नाहीं. लहान असलेलीं पाळण्यांतील अर्भकें, ज्यांना आपल्या कोत्या दृष्टीला अपराध दिसत नाहीं, अशांना त्यांच्या प्रेमळ आईबापांच्या देखत मृत्यु जबरीनें खेंचून नेत असतो! तरुण स्त्री पुरुष, यौवनांत प्रवेश करतात न करतात, तोंच त्याचा हात त्यांच्यावर आहेच! ज्या आपल्या आईबापांनीं आपलें प्रेमळपणानें संगोपन केलें त्यांची स्थिति पाहिली असतां, कोणाच्या हातांत काठी आहे व ते त्या आधारावर चालत आहेत, कोणाला दिसत नाहीं, कोणाला ऐकूं येत नाहीं अशी त्यांची निराश्रित स्थिति त्यानें करून टाकलेली असते. असा हा रोगरूपी शत्रू हळुहळु आपल्या वडील माणसांना पंचत्वास नेऊन आपल्या सुखामध्यें व्यत्यय आणीत असतो. ह्या रोगाच्या सामर्थ्याचें ज्ञान प्रत्येकाला असणें हितावह आहे. प्रत्येक व्यक्ति डॉक्टर अगर वैद्य होऊं शकत नाहीं. जें आपलें शरीर मातेच्या उदरांत नऊ महिने राहून आपण जन्मास आलों, तें शरीर कशाचें बनलेलें आहे, त्या शरिरांत कोणते अवयव आहेत, आपण शरीरपोषणार्थ जें अन्न खातों तें कसें पचन होतें, हें ज्ञान जगांत जन्म घेणाऱ्या प्रत्येक प्राणिमात्राला असणें अगत्याचें आहे. या ज्ञानाच्या अभावीं क्षुल्लक कारणानीं आपल्या मनाची चलबिचलता होते व आपल्या जीवनक्रमामध्यें व्यत्यय येतो. वैद्यकीय माहितीच्या पुस्तकांतील परिशीलनाशिवाय सामान्य माणसाला हें कळणें कठीण होतें; याकरितां तें शरीरविषयक सौपपत्तिक ज्ञान प्रत्येकाला व्हावें व रोगाच्या कामीं त्याचा प्रत्येकाला उपयोग व्हावा या हेतूनेंच प्रस्तुत ठिकाणीं हा उहापोह केलेला आहे.

रोगाचें ज्ञान होण्यास इंद्रियविज्ञान शास्त्राची जरुरी आहे. कोणत्याहि विकाराचा संबंध, मन, जीवनशक्ति व रक्त यांच्याशीं असतो. हा परस्परांचा संबंध असल्यामुळें एकामध्यें जरी बिघाड झाला तरी त्याचा परिणाम सर्व शरिराला भोगावा लागतो. आपल्या शरीरांत जो मेंदू आहे त्याचीं कर्में ज्ञानतंतु-कडून केलीं जातात. मेंदू ही एक मुख्य कचेरी आहे व या कचेरीच्या लहान लहान शाखा पसरलेल्या आहेत या सर्व शाखांवर (Branches) मेंदूचा अम्मल चालतो. ज्ञानतंतूला टेलिग्राफिक तारेची उपमा चांगली लागू पडेल. आज सर्व जगभर तारेचें जाळें पसरलेलें आहे व तारेनें सर्व व्यवहार चाललेले आहेत, त्याचप्रमाणें आपल्या शरिरामध्येंहि हें ज्ञानतंतूचें जाळें भरलेलें आहे. या ज्ञानतंतूच्या जाळ्यावर हवामानाप्रमाणें फेरफार होतो व त्याप्रमाणें त्याचा शरिरावर परिणाम होऊन मेंदूकडून त्याचें कार्य केलें जातें. ज्या पोटांत अन्न पचन होऊन रक्त बनतें, त्या पोटाला मेंदूपासून ज्ञानतंतु जोडलेले आहेत. या ज्ञानतंतूच्या शक्तीवर आपली अन्नपचनक्रिया अवलंबून आहे. या ज्ञानतंतुमध्यें बिघाड झाल्यास पचनक्रियेमध्यें बिघाड होतो. जीवनशक्तीचा सांठा व निरोप नेणें, पोचवणें हीं मेंदूचीं दोन कार्यें आहेत. मेंदू हा दोन पदार्थांचा बनलेला आहे. त्यापैकीं एका पदार्थाचा रंग राखे-प्रमाणें असून दुसरा तंतुमय पदार्थांपासून बनलेला आहे. मेंदूमध्यें बातम्या घेण्याचें जें स्थान आहे तें राखेप्रमाणें असणाऱ्या पदार्थांवर अवलंबून आहे. व तंतुमय पदार्थांत निरोप पोचवणें, कार्य करणें वगैरे काम अवलंबून आहे. मेंदूपासून कण्यापर्यंत एक ज्ञानतंतूची दोरी गेलेली आहे तिला कण्यांतील रज्जू असें म्हणतात. ही बऱ्याच ज्ञानतंतूंची बनलेली आहे. टेलिफोनच्या तारेचा जुडा ज्यांनीं पाहिला असेल त्याला याची कल्पना येईलच. दोरीमध्यें गतिवाहक विशिष्ट कार्यें करणारे व दोन्ही जातींचें काम करणारे असे ज्ञानतंतु असतात. उदाहरणार्थ गतिवाहक जे ज्ञानतंतु ते पायांत आहेत, भिती वाटल्यास, ताबडतोब ती बातमी ज्ञानतंतुद्वारां मेंदूला पोंचते व आपल्या प्रत्येक अवयवाची हालचाल होते, मनामध्यें एकदम विचार आला कीं, ती गोष्ट आपल्याला निमिषार्धांत होणारी दिसते. एवढ्या चपलतेचें कार्य लक्षांत येत नाहीं. अशा प्रकारें त्यांचीं कार्यें चालत असतात याचें प्रत्यक्ष उदाहरण अर्धांग-

वायुसारख्या रोगांत दृष्टीस पडतें. या रोग्याचे ज्ञानतंतु बिघडलेले असतात, त्यामुळें गतितंतु कार्य करीत नाहींत, गतितंतु बिघडले असल्यास रोग्याला टोंचणी, वेदना, वगैरे समजतात, परंतु पाय बाजूला घेण्याचें जें कार्य गतितंतुकडून व्हावयाचें तें होत नाहीं. कित्येक वेळां याच्या उलट स्थिति होते, रोग्याच्या अंगावर कढत पाणी ओतल्यानें त्याला कांहीं वेदना होत नाहींत. शरिरांत विजेचा पुरवठा कसा होतो ही गोष्ट विचार करण्यासारखी आहे. आपल्या वैद्यकांत "अन्नमय प्राण" असें म्हटलेलें आहे तें खोटें नाहीं. परमार्थिक, वेदांती, कोणच्याहि तऱ्हेचा इसम असो त्याला अन्न हें जरूर पाहिजेच. आपण जें अन्न खातों तें पोटांतील आंतड्यांत पचन होऊन त्यापासून जी विशिष्ट जीवनशक्ति उत्पन्न होते ती शक्ति ज्ञानतंतूंच्या द्वारें मेंदूंत सांठविली जाते. पृथ्वि, आप, तेज, वायु व आकाश यांपासून शरीर बनलेलें आहे. व त्याला हवा, पाणी व अन्न यांची जरूरी आहे. या प्रत्येक तत्वापासून आपल्याला जीवनशक्ति मिळत असते. हवेंतील जीवनशक्ति आपल्याला फुप्फुसांच्या द्वारें मिळून ती रक्तांत मिसळते व रक्ताच्याद्वारें ती मेंदूमध्यें सांठविली जाते. प्रत्येक पदार्थामध्यें ही जिवनशक्ती आहे व ती शरिरांतील निरनिराळ्या अवयवांच्याद्वारें मिळून तिचा सांठा मेंदूंत सांठवला जातो. ओजसतत्त्व आयुर्वेदामध्यें सांगितलें आहे तें जोंपर्यंत मनुष्याच्या शरिरांत असतें, तोंपर्यंत कोणताहि मनुष्य रोगाला डरत नाहीं; तें संपलें म्हणजे रोगरूपी मृत्यूची छाया त्याच्यावर पडते. **ओजसतत्त्व** हीच अलिकडच्या शोधाप्रमाणें **जीवनशक्ति** होय. मेंदू आपल्या ज्ञानतंतूच्याद्वारें प्रत्येक भागाला ती पुरवित असतो. बहिरेपणा, डोळ्यानें न दिसणें, वास न येणें वगैरे प्रकार जे आपण पाहतों त्यावरून त्या त्या भागाच्या ज्ञानतंतूंचा लय झालेला आहे व तो ज्ञान-तंतु बिघडला आहे असें खुशाल समजावें. अग्निमांद्य, अपचन, यकृत बिघडणें, मोठें होणें, वगैरे सर्व विकार ज्ञानतंतूच्या कार्यांत व्यत्यय आल्यामुळेंच होतात. ज्याप्रमाणें टेलिफोनचा एखादा नंबर बिघडला म्हणजे आपलें बोलणें दुसरीकडे ऐकूं जात नाहीं, तोच प्रकार आपल्या शरिरांतील ज्ञानतंतूचा आहे, परंतु आपलें ज्ञानतंतुजाल ह्या तारांपेक्षां अत्यंत नाजुक आहे, बाह्य तारा खऱ्या

नाजुक नाहींत व एकदम बिघडूं शकत नाहींत, आपल्या शरिराची ठेवण, त्यांतील अवयवरूपी यंत्रें यांत सुईच्या अग्रापेक्षांहि सूक्ष्म अशा फरक झाल्यास, सर्व अवयवांमध्यें ताबडतोब बिघाड होतो. मनाचा कमकुवतपणा झाल्यास मनाकडून कार्य न झाल्यास, मन व्यग्र बनल्यास, शरिरावर रोगाचा अम्मल बसण्यास वेळ लागत नाहीं, रोग संधिच पहात असतो. यावरून ' मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः, ही उक्ति किती सार्थ आहे याची कल्पना होईल. सर्व गोष्टी मनावर अवलंबून आहेत. मनाचा व शरिराचा निकट संबंध आहे. ज्याचें मन थोर, ज्याच्या मनाची शक्ति मोठी, त्याचा दुसऱ्यावर पगडा बसूं शकतो. निर्बल शरिरांत असणारें मन निर्बल असतें. आपल्याला दुःख झालें म्हणजे ताबडतोब आपल्या शरिरावर परिणाम होऊन भूक नाहींशी होते कांहीं सुचत नाहीं व त्याचा परिणाम चेहऱ्यावर दिसून येतो. मनाचा ताबा ज्ञानतंतूवर असल्यामुळें मनाच्या कमी जास्तीप्रमाणें होणारा परिणाम ज्ञानतंतूंवर होऊन सर्व अवयवांच्या कार्यामध्यें व्यत्यय येतो व त्यामुळेंच आपल्या शरिराच्या हालचालींत फरक होतो. शवच्छेदन करून पाहिलें तरी मन कांहीं दाखवतां येत नाहीं. मनाचा शोध पाश्चात्यांस अद्याप लागावयाचा आहे. चांगली गोष्ट अगर वाइट गोष्ट कोणची याची अंतस्थः प्रेरणा होत असते व त्याचा परिणाम न्यायकोर्टाच्या पूर्वी ज्याचा त्याला अगोदर कळत असतो, परंतु या अदृश्यरूपी मनाचा हुकूम धाब्यावर नेऊन ठेवल्यामुळें आपल्याला सुखदुःखाचे प्रकार भोगावे लागतात. काम, क्रोध, भय, लोभ, मोह, मद, मत्सर हे शरिराला बिघडवणारे षड्रिपू आहेत. यांचा शरिरावर अंमल चालतो. यापासून दूर रहाण्यास साधु सत्पुरुष सांगत असतात याचें कारण हेंच होय. शरीर या षड्रिपूंच्या आधीन झाल्यावरच रोगरूपी शत्रू त्याच्यावर आपला अंमल बजावूं शकतो. भीतीमुळें बरेच लोक आपलें काम करण्यास असमर्थ असतात. सांथीमध्यें बरेचसे रोगी भीतीनें मरतात असें अनुभवास येतें. भिणाऱ्या माणसाची ज्ञानतंतुचीं विशिष्ट कार्यें मेंदुकडून अंमलांत आणलीं जात नाहींत; यामुळेंच रोगाचा अंमल त्यांच्यावर बसतो.

प्रत्येक अवयवाला ज्ञानतंतु व गतितंतु आहेत हें वर सांगितलेलेंच आहे. उदाहरणार्थ, मनावर परिणाम झाल्यास अगर धक्का बसल्यास त्या अवयवामध्यें

असणाऱ्या जीवन शक्तीवर परिणाम होतो व त्याकडून कार्य केलें जात नाहीं व त्यामुळेंच ताबडतोब मनाच्या आघातामुळें रोगी मनुष्य मृत्युमुखीं पडतो. प्रत्येकाला आपल्या घरांतलि प्रिय माणूस मृत्यु पावल्यास शरीराची स्थिति काय होते याचा अनुभव आहेच. त्यावेळीं कांहीं सुचत नाहीं, भूक लागत नाहीं, अग्निमांद्य होतें, कोणाला अतिसारसारखे विकार होतात, निद्रानाश होतो, यावरून मनाच्या परिणामामुळें शरिराच्या क्रियेमध्यें कसा व्यत्यय येतो हें सिद्ध होतें. आपण एखाद्यावर प्रेम करतों, प्रेमामुळें आपल्या प्रिय माणसानें कांहीं केलें तरी आपल्याला खपतें, मालक नोकराचें उदाहरण पहा, मालकाचें नोकरावर प्रेम नसल्यास तो नोकर त्याला जड वाटूं लागतो परंतु तोच मालक आपल्या मुलाप्रमाणें त्याच्यावर प्रेम करूं लागल्यास नोकर व मालक यांचा संबंध सुखावह होऊन मालकाच्या डोक्यांतील नोकरासंबंधीं पूर्वीच्या कल्पना जाऊन तो करील ती पूर्वदिशा मालकाला पटते. यावरून मनाचा अंमल सर्व शरिरावर कसा असतो हें सिद्ध होतें व सर्व गोष्टी मनावर अवलंबून आहेत असें जें आपण म्हणतों त्याच्या सत्यत्वाला बळकटी येते.

शरीर रोगी बनण्यास ज्या गोष्टी कारणीभूत होतात त्यांचा परिणाम मेंदूवर व रक्तावर कसा होतो, ही गोष्ट विचार करण्यासारखी आहे. जोंपर्यंत सहन करण्याची शक्ति आहे तोंपर्यंत प्रत्येक इसम आपला विकार पुढें ढकलीत असतो. या सर्वांना मूळ कारण म्हणजे निसर्गाच्या व्यापाराविषयींचें अज्ञान हें होय. खाण्यापिण्याचा अव्यवस्थितपणा, झोपेमध्यें अनियमितपणा, पोषाख, हवा, पाणी, यासंबंधींची जरूर ती खबरदारी, तारुण्यांतील घातुक संवयी, या सर्व गोष्टी समजून उमजून घडत असतात. विस्तवावर पाय पडला हें माहित नसलें तरी फोड आणल्याशिवाय तो रहात नाहीं. कांहीं असा प्रश्न करतील कीं ज्यांना ह्यासंबंधींचें ज्ञान आहे, असे लोक आजारी पडतात कीं नाहींत? परंतु ज्ञान कोणचेंहि असो, कोणत्याहि विषयाचें असो तें प्रत्येकाला आंधळ्याच्या काठीसारखें असतें. ज्ञानानें मनुष्याला विचार करतां येतो व मार्ग सुचतो, तो अज्ञानानें सुचत नाहीं. शरीरइंद्रियविज्ञान हा विषय फक्त डॉक्टर वर्गाकरितां नसून प्रत्येक प्राणिमात्राला, या नश्वर जगांत जन्म घेणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीला अत्यंत

उपयोगी आहे. अज्ञान हें दोन प्रकारचें असतें. खरें व इच्छेनुरूप, म्हणजे समजून उमजून डोळेझांक करणें. देशकार्यांत भाग घेणाऱ्यांना आपल्या शरिराचें पुढें काय होईल, तुरुंगांत जाऊन हालअपेष्टा भोगाव्या लागतील, चाबकाचे मार खावे लागतील, आपलें शरिर रोगीट बनेल हें माहित असूनसुद्धां तो आपलें कार्य करण्यास उद्युक्त होत असतो. भावी परिणामाकडे पहात नाहीं. हें इच्छेनुरूप अज्ञान होय. तसेंच आपल्याला उलटी होत आहे, हें अन्न आपल्याला पचणार नाहीं, यानें पोट बिघडेल असें समजूनसुद्धां जेवणारे लोक पुष्कळ असतात, ही जाणीव मन त्याला वारंवार बजावीत असून तिकडे दुर्लक्ष करणारे पुष्कळ असतात. फॅशनच्या पायीं कित्येक सुशिक्षित स्त्रिया आपली कमर, छाती इतकी बळकट वेढून घेतात कीं त्यामुळें त्यांच्या शरिराच्या अवयवांवर वाईट परिणाम होऊन त्यांच्या कार्यास व्यत्यय येतो. इकडे त्यांचें लक्ष नसतें. आपलें जीवित हें क्षणभंगुर आहे याची जाणीव प्रत्येकाला असते, परंतु हें शरीर कांहीं एकदम नाश पावत नाहीं, त्याला कांहींतरी रोग, अगर आघात झाल्याशिवाय तें नष्ट होणार नाहीं. खऱ्या अज्ञानाचा विचार करतां या प्रकराच्या गोष्टींनाहि इच्छेनुरूप अज्ञान म्हटलें पाहिजे. आज काल लहान मुलें अल्प वयांत गेल्याचें दिसून येतें. परंतु त्यांना जन्म देणाऱ्या आई-बापांच्या प्रकृतिचा विचार करतां बहुतेकांना इंद्रिय-विज्ञानशास्त्राची माहिती नसते असें म्हणणें भाग होतें. लग्न करण्यापूर्वी, प्रत्येक स्त्रीपुरुषाला प्रजोत्पादनाच्या शास्त्राची माहिती असली पाहिजे. ती नसल्यामुळें एखाद्या मुलीला ऋतु प्राप्त झाला म्हणजे त्या मुलीचे आईबाप मुलगी उपवर झाली असें समजून तिच्या लग्नाची घाई करतात. बालविवाहाची परिस्थिती आज नसल्यामुळें त्याबद्दल चर्चा टाळणें बरें. ऋतुप्राप्त झाला तरी स्त्रीचे अवयवांची पूर्णपणें वाढ झालेली नसल्यामुळें अशांना होणारी संतति साहाजिकच सुदृढ निपजत नाहीं. तारुण्यांत होणारीं मुलें बहुतेक मनोविकाराच्या प्राबल्यामुळेंच होतात असें आजकालच्या परिस्थिती-वरून म्हणावें लागतें. त्यावेळीं आपल्यावर सुदृढ संततीची निपज करण्याची जबाबदारी आहे याची जाणीव सहसा कोणाला नसते. आपल्या शास्त्र-कारांनीं सांगितलेले नियम पाळल्यास संतति सुदृढ निपजेल यांत संशय नाहीं. मनोविकाराच्या तडाक्यांत जीं मुलें होतात, तीं सुदृढ नसून त्यांच्या ज्ञानतंतूंची

ठेवणहि बरोबर झालेली नसते व अशींच आजकाल दिसणारी मुलें डॉक्टराच्या बाटल्या गळ्यांत बांधलेलीं आढळतात! गर्भधारणेच्यावेळीं ज्याप्रमाणें स्त्री-पुरुषांचे विचार असतील त्याप्रमाणें संतति निपजणार, त्यावेळीं चिंताक्रांतयुक्त चेहरा, अनाचरण, कुविचार वगैरे विचार असल्यास मुलेंहि त्याच प्रकारचीं निपजतात. मूल जन्मांस आल्यानंतर त्याची काळजी कशी घ्यावी हें तरूण आयांना माहीत नसतें. मुलाला दूध केव्हां, कसें पाजावें, केव्हां घ्यावें, हें आज काल स्वातंत्र्यवृत्तीनें राहणाऱ्या कुटुंबांत समजत नसतें; यामुळेंच मुलें वारंवार आजारी पडून किरकिऱ्या स्वभावाचीं बनतात.

मूल होईपर्यंत अगर आजारीपणा येईपर्यंत स्वतंत्रवृत्तीच्या स्त्रीपुरुषांना पर्वा कसलीच नसते; परंतु मुलें झालीं, आजारीं पडलीं म्हणजे स्वतंत्रतेचें सौख्य कळूं लागतें. आजकाल चहा इतका बोकाळलेला आहे कीं, त्याबद्दलचें विवेचन करण्याची जरूरी नाहीं. सर्व रोगांच्या मुळांशीं हाच चहा बहुतांशीं कारण आहे. चहाची संवय असणाऱ्या बाईनें निदान आपल्या गरोदरपणांत तरी चहा वर्ज्य करावा. लहान मुलें जन्मल्यानंतर पुष्कळशा मुलांना गाईचे दुधाऐवजीं चहा आवडतो व दूध आवडत नाहीं. मुलाची वाढ होण्यास दुधाची अत्यंत जरुरी असते. परन्तु त्या चहाचें विष मातेच्या रक्तांतच भिनल्यामुळें मुलाला दुधाचा तिटकारा असल्यास नवल कसलें? व अशीं चहा पिणारीं मुलें नंतर कृश राहिलीं तर त्याला जबाबदार कोण! तान्ह्या मुलांची जोपासना करण्यासंबंधीं चळवळ चाललेली आहे, ही चळवळ पाश्चात्यांच्या रीतीभातीला अनुसरून असल्यामुळें आपल्या देशाला अवश्य त्याप्रमाणें लागूं पडणें शक्य नसली तरी त्यांतल्या त्यांत दगडापेक्षां वीट बरी या न्यायानें ती सर्वस्वीं त्याज्य म्हणतां येत नाहीं. एकंदरींत खरें ज्ञान कोणतें व त्याची किती जरुरी आहे आणि आपल्या शिक्षणामध्यें किती महत्त्वाची आहे हें वरील विवरणावरून कळेल.

त्याचप्रमाणें मनाचें महत्त्व किती आहे याचीहि कल्पना होईल. मनाचा ताबा शरिरावर आहे व मनाच्या चलबिचलतेप्रमाणें शरीरावर परिणाम होतात हें वरील विवरणावरून कोणाच्याहि लक्षांत येईल, शिवाय तें प्रत्येकाच्या अनुभवाचेंहि आहेच. आजकाल प्रत्येकाचें लक्ष शरीर चांगलें दिसावें, तें लठ्ठ व्हावें याकडे असून तें कमवण्याचा प्रयत्न चाललेला असतो

परंतु शरीराच्या सामर्थ्याबरोबर नैतिक सामर्थ्य वाढवलें पाहिजे, हें कुणाच्या गांवींहि नसतें. नैतिक सामर्थ्याचा व शारीरिक सामर्थ्याचा निकट संबंध आहे. आर्यसंस्कृति व पाश्चात्य संस्कृति यांत जो भेद आहे तो हाच होय. आपल्या हिंदु धर्माचे आचार विचार हे नैतिक तत्त्वांवर रचलेले आहेत व पाश्चात्यांचे विचार आधिभौतिक तत्वात्मक आहेत. यावरून परस्पर देशाशीं तुलना करितां आपली संस्कृति उच्च आहे हें साहजिकच सिद्ध होतें. पापपुण्य हें प्रत्येकाला समजत असतें. सद्विचार कोणता व वाईट विचार कोणता याची जाणीव प्रत्येकाला होत असते. हा सद्विचार-आपल्या अंतर्हृदयांतून होत असतो. शरीर प्रकृति कितीहि मजबूत असली तरी अंतर्हृदयांतून कधींहि स्वस्थ बसूं देत नाहीं. एखादी वाईट गोष्ट केली, कोणाचें नुकसान केलें, तर त्याची चित्तवृत्ति त्याला झोंप येऊं देणार नाहीं. ती वाईट गोष्ट मनांतून काढण्याचा कितीहि प्रयत्न केला तरी ती जाणार नाहीं. शरीर सामर्थ्य कितीहि असलें तरी तें पंगुच होईल, व ह्याच जाचक गोष्टींचा शरीरावर परिणाम होऊन शरीर रोगी बनतें. “ **चिंता समम् नास्ति शरीर शोषणम्** ” हेंच यावरून सिद्ध होतें. शरीर प्रकृति चांगली असते, आजारी पडल्यावर डॉक्टर, नोकर लोक जवळ असतात, परंतु सदसद्विवेक बुद्धीच्या मार्गाविरुद्ध वागल्यामुळें शरीर एकसारखें टोंचणी देत असतें, यामुळें रात्रीं झोंप बरोबर येत नाहीं, मन एकसारखें ही गोष्ट वाईट केलीस असें बजावीत असतें. पापपुण्याचा हिशेब जवळच असतो. ज्याचें मन शुद्ध असतें त्याला झोंप चांगली येते. मनाची शुद्धि करण्याकरितां, मनाची शक्ति वाढविण्याकरितां, आपल्या धर्मांत पुष्कळ गोष्टी सांगितलेल्या आहेत, स्नानसंध्या करणें, ईश्वराचें पूजन करणें, प्रातःकाळीं सूर्यदेवतेला नमस्कार घालणें जपजाप्य करणें हे सर्व मार्ग मन एकाग्र करण्याचे आहेत. अशी एकाग्रता करण्याची शक्ति ज्याप्रमाणें वाढवावी त्याप्रमाणें वाढते. मनाची एकाग्रता झाल्यास व त्याचप्रमाणें मनाची शुद्धि झाल्यास शरिराचे व्यापार सुरळीत चालतात. काम, क्रोध, लोभ, मोह मत्सरादि शत्रूपासून अलिप्त रहाण्यासंबंधीं जे साधुसंत सांगतात त्याचें कारण हेंच आहे. या षड्रिपूंच्या आधीनतेनें मनुष्याला दुःख प्राप्त होतें; व त्याचा परिणाम शरिरास भोगावा लागतो. चांगलें किंवा वाईट कोणतें, आपल्या स्वतःला काय करतां येईल, शक्य काय किंवा अशक्य काय याचा जबाब प्रत्येकाला

त्याच्या अंतर्हृदयांतून मिळत असतो व त्याप्रमाणें वागणाराला समाधान होतें. सुसंस्कृत मन होणें व आत्मिक उन्नति करून घेणें हाच शिक्षणाचा हेतू आहे. जो नीतीनें चालतो व जो नीति सोडून वागतो, तो कितीहि विद्वान् असला तरी नीतिमान मनुष्य कोण हें चेहरा ताबडतोब सांगतो. जगांत पैसेवाले लोक पहाण्यांत येतात. त्यांनीं मोठमोठ्या इमारती बांधलेल्या दिसून येतात. त्याचें स्वामित्वहि तें अभिमानानें दर्शवितात पण असा वृथाभिमाम बाळगणारे बरोबर काय नेतात ? त्यांचें शरीर तर जळून जातें, परंतु जर मागें कांहीं रहात असेल तर नीति हीच होय. आपली वागणूक, सदाचार, मित्राविषयीं प्रेम, लोककल्याणाची बाजू ह्याच गोष्टी मागें रहातात व ह्या वरून त्याच्या पश्चात् त्याची किंमत कळत असते. परंतु पैशाकरितां हपापलेले लोक आपली सत्ता दुसऱ्यांवर गाजवून त्यांच्या पैशाकरितां करूं नये तें करीत असतात. पैशांचा मद आलेला इसम गरजवंत नोकराला पिळून काढीत असतो व असें करूं नकोस म्हणून त्याची सदसद्विवेक बुद्धि त्याला अंतर्हृदयांतून सांगत असते तरी तिकडे तो दुर्लक्ष करीत असतो. अशाचें फळ कांहीं काळानें त्याला मिळाल्यावांचून रहात नाहीं. चांगल्याचें फळ चांगलेंच मिळालें पाहिजे. वाईटाचें फळ वाईट. ईश्वर लांब नसून आपल्या जवळच असतो व तो वारंवार ताकीद देत असून पैशाच्या मागें लागलेला मदांध इसम त्याची बेपर्वा करीत असतो, परंतु हा पैसा त्याला झोंप येऊं देत नाहीं. याचा प्रत्येकानें आपल्या मनाशीं विचार करावा. नैतिक सामर्थ्याचा इसम नेहमीं समाधानी असतो व त्याला सर्व लोक एक भावनेचे दिसतात. वरील माणसें एकदां आजारी पडलीं, म्हणजे त्यावेळीं त्यांच्या मानसिक शक्तीचा एवढा ऱ्हास झालेला असतो कीं, त्यावेळीं ज्ञानतंतु सुप्ततेचीं कितीहि औषधें घेतलीं तरी तीं कार्य करीत नाहींत, त्यावेळीं वाटेल तेवढा पैसा खर्च केला तरी उपयोग होत नाहीं. मनुष्य जन्माचें खरें काम ज्या जगन्नियंत्यानें आपल्याला जन्म दिला, त्याबद्दल आस्था बाळगणें, गरीब लोकांच्या उपयोगी पडणें, नोकर चाकरांचें प्रेम संपादन करणें, आपल्या अधिकारांचा सदुपयोग करणें हें होय; पण आजकाल या गोष्टी पैशापुढें फिक्क्या पडत असल्यामुळें आजारीपणांत जो सांठा पाहिजे असतो तो नसल्यामुळें याचा जो परिणाम व्हावयाचा तोच होतो.

प्रत्येकानें नेहमीं असा विचार करावा, आपण शेजारधर्म किती पाळतों व दुसऱ्याच्या किती उपयोगी पडतों, अल्पसुखाकरितां किती लोकांच्या घरांची रांगोळी केली अगर करीत आहों वगैरे वगैरे गोष्टींचा विचार केला असतां आपलें चुकतें कोठें हें समजतें. याचा जोंपर्यंत कोणी विचार करीत नाहीं व स्वार्थाकरितां दुसऱ्यांच्या अडचणी आपण पहात नाहीं, त्यावेळींच, आपलें सौख्य दूरवर पळतें व मन नेहमीं चिंताक्रांत आणि उदासीन रहातें. अशा वेळीं मन त्याच्या कृत्यांचा पाढा त्याच्यापुढें ठेवतें. त्या वेळेला नैतिक सामर्थ्य काय आहे, ईश्वर काय आहे हें कळूं लागतें. प्रत्येकानें आपण आजारी कां पडतों, आपल्या मनाला स्वस्थता कां नाहीं हें समजून घेण्यासाठीं स्वतःच्या वागणुकीचा विचार करावा.

नैतिक शिक्षणाचें महत्त्व फार आहे पण आजकाल देण्यांत येणाऱ्या शिक्षणांत नैतिक शिक्षणाला तसें विशेष महत्त्व दिलें जात नाहीं. विद्येचा उपयोग, गरीब लोकांना मदत करण्याचा असून त्यांना दुःख देण्यांत करावयाचा नसतो. स्वतःवरून जग पारखावें, स्वतः त्या गरीब कंगालांच्या परिस्थितींत असतों, तर काय केलें असतें, याचा कोणी लक्ष्मीपुत्र विचार करतो काय ? स्वतःचें मूल आजारी पडलें तर आपण त्याची किती काळजी करतों ? तेंच दुसऱ्याचें असेल तर स्वतःला कांहीं वाटतें काय ? नोकर व मालक यांचें नातें म्हणजे मुलासारखें पाहिजे. मुलासारखें नातें झालें म्हणजे नोकरसुद्धां त्याप्रमाणेंच काम करतात; परन्तु त्याच्या उलट वागल्यास आंतून सांगणारें मन त्याला स्वस्थ झोंप येऊं देत नाहीं. सर्व प्राणी ईश्वराचीं मुलें आहोंत, आज आपल्याला ईश्वरानें अनुकूलता दिली, पैसा दिला तर त्याचा उपयोग हालांत असणारा आपला शेजारी, त्याचें दुःख तें आपलें दुःख असें मानून जो वागतो त्यालाच खरें सौख्य प्राप्त होतें. कोणी म्हणतील मी एकटा मदत करून काय होणार आहे, व असेंच जर जो तो स्वतःपुरतें पाहूं लागला व त्याप्रमाणें वागूं लागला तर कार्य कसें होणार ? राष्ट्र हें अनेक तऱ्हेच्या लोकांनीं होतें. जर प्रत्येक व्यक्ति आपल्या शेजाऱ्याचें सुख, दुःख पाहील तर हळूहळू राष्ट्रावर त्याचा खात्रीनें परिणाम होईल. महात्माजींनीं विनोदानें एका लेखांत

लिहिलें होतें कीं, आपण शरीरापेक्षां जास्ती अन्न खातों, म्हणजे दुसऱ्याचा वांटा आपण घेतों, म्हणून ईश्वर आपल्याला रोगी बनवतो. खोल विचार करतां हेंच तत्त्व सिद्ध होतें. सर्व रोगांच्या मुळाशीं अन्न हेंच कारण असतें. आज हिंदुस्थानांतील परिस्थितीचा विचार केला असतां आपण "त्यानें केलें म्हणजे मी करीन" अशी जो तो वाट पहात बसला आहे, " मी करून काय होणार आहे ? " असें म्हणणारे दुबळे लोकही या जगांत आहेत. पैशानें कोणाला सौख्य लाभत नाहीं व पैशाच्या मागें लागणाराला नीतीची पर्वा रहात नाहीं. नैतिक सामर्थ्याचा महिमा व नीतीचें तेज सच्छीलानें वागणाऱ्याच्याच ठिकाणीं दिसून येतें व त्याच्या तेजापुढें आपण किती फिके पडलों आहों हेंहि पण समजतें. चांगलें व वाईट समजण्याची आपल्याला ईश्वरानें बुद्धि दिलेली आहे. ईश्वरावर विश्वास न ठेवणारा, सदसद्विवेक बुद्धीप्रमाणें न चालणारा याचें मन द्विधा होत असतें; व मनाच्या चंचलतेमुळें शरीराचें स्वास्थ्य बिघडतें. ज्याचें नैतिक सामर्थ्य चांगलें आहे, त्याचें मन नेहमीं प्रफुल्लित असतें आणि मन चांगल्या स्थितींत असलें म्हणजे शरीरप्रकृतीहि चांगली रहाते व रोगांचा त्याला प्रतिकार करतां येतो. वरील विवेचनावरून आधिभौतिक व नैतिक यांत फरक काय आहे व कोणत्या मार्गानें गेलें असतां मनुष्यास सौख्य प्राप्त होतें, याची सहजीं कल्पना येऊं शकेल.

रक्त बिघडल्याशिवाय कोणताहि विकार होत नाहीं. आपण जें अन्न खातों त्यापासून रक्त बनतें व त्या रक्तापासून शरीराचे अवयव पोसले जातात. रक्त जर सूक्ष्म यंत्राखालीं तपासून पाहिलें तर तें वाटोळें चवलीच्या नाण्यासारख्या कणांपासून बनलेलें आहे असें दिसतें. हे रक्तकण दोन रंगाचे आहेत. तांबडे रक्तकण व पांढरे रक्तकण. याचें प्रमाण निरोगी माणसाच्या रक्तकणांशीं तुलना केली असतां ३ ते ४०० रक्तकणांबरोबर १ पांढरा रक्तकण असतो. प्रत्येक मनुष्याच्या अंगांत २४ ते २८ पौंड रक्त असतें. मेंदू हें ज्ञानतंतूचें मुख्य वसतिस्थान आहे. त्याप्रमाणें रक्ताचें वसतिस्थान हृदय हें आहे. प्रत्येक कचेरींत ज्या प्रमाणें लहान शिपायापासून मोठे अधिकारी असतात, त्याप्रमाणेंच आपल्या शरीरांत असणाऱ्या इंद्रियांची कामें प्रत्येकाकडे वाटून दिलेलीं असतात. हृदयापासून रक्त प्रत्येक अवयवांना, शुद्ध रक्त वाहिनी (रोहिणी) व अशुद्ध रक्त वाहिनी (नीला)

व या दोघांना जोडणाऱ्या सूक्ष्म रक्तवाहिन्या (Capillaries) यांच्या द्वारें मिळतें. हृदय हें पंपासारखें आहे. पंप दाबला असतां ज्याप्रमाणें चोंहोकडे पाणी जातें त्याप्रमाणें हृदयाच्या दाबानें रक्त शुद्धरक्तवाहिन्यांतून नंतर अशुद्धरक्तवाहिन्यांतून तें पुनः फुप्फुसांमध्यें येतें व तेथें फुप्फुसांतून जाणाऱ्या प्राणवायुच्या साधनानें शुद्ध होऊन पुनः पूर्ववत् आपलें काम करूं लागतें. हृदयाची संकोचन व प्रसारण क्रिया १ तासांत ४ हजारदां होते. जे मांसल भाग असतात त्यामध्यें सूक्ष्म रक्त वाहिन्या असतात. ज्यावेळीं रक्त फिरतें त्यावेळीं त्याच्यामध्यें जीवनीय तत्वें असतात. तीं प्रत्येक अवयवाला रक्तद्वारें जाऊन अशुद्ध टाकाऊ भाग शरीरांत निरनिराळ्या असणाऱ्या इंद्रियांमध्यें पोंचवितात. शरीरांतील घाण बाहेर काढून टाकणारीं इंद्रियें म्हटलीं म्हणजे, यत्कृत, मूत्रपिंड, फुप्फुसें व त्वचा हीं होत. यांच्याकडून घाण काढून टाकण्याचीं कामें बरोबर झालीं नाहींत, तर ती घाण पुनः रक्तांत मिसळते. आपल्याला दृश्य अनुभव मुंबईसारख्या शहरांत आढळतो. म्युनिसिपालिटीनें घाण वाहून जाणारीं गटारें तयार केलीं आहेत व घाण टाकण्याच्या गाड्याहि तयार केलेल्या आहेत. ही घाण रोजच्या रोज म्युनिसिपालिटीच्या नोकरांनीं जर काढून टाकली नाहीं तर ती घाण व पाणी जमिनींत मुरतें व ती घाण कुजून त्यांपासून सुटणारा दुर्गंधी वायु हवेंत मिसळतो व त्यामुळें नानाप्रकारचे रोग उत्पन्न होतात.

त्याचप्रमाणें शरिरांतील इंद्रियांतून घाण बाहेर टाकण्याचें काम बरोबर झालें नाहीं तर रक्त बिघडतें व त्यामुळें इंद्रियांचें पोषण अशुद्ध रक्ताकडून होत नाहीं; व आमांशयामध्यें ती विषारी घाण शरीरांत जमून रहाते. ही घाण यकृतांत सांचली जाते, त्यामुळें यकृताचें काम योग्य प्रकारें चालण्याचें बंद होतें, फुप्फुसांत ही घाण सांचून राहिल्यास फुप्फुसाचे विकार, दमा, खोकला सुरू होतात. पोटाच्या खांचेंतही घाण राहिल्यास अग्निमांद्यासारखे विकार होतात; व अशा प्रकारें सर्व इंद्रियें हळुहळु आपलें कार्य करण्यांस निर्बल होतात. खरूज, गजकर्ण यासारखे वरचेवर जे त्वचेचे विकार होतात याचें कारण ती घाण काढून टाकण्याचें काम त्वचेकडून बजावलें जात नाहीं हेंच होय. कांहीं वेळां त्वचेकडून कार्य बरोबर न झाल्यामुळें सुद्धां

मनुष्याला आंतल्या आंत मारा होऊं लागतो. परंतु त्यांतल्यात्यांत त्वचेकडून कार्य होतच असतें यामुळें आंतल्या इंद्रियांवर जाचक परिणाम कांहींसा कमी होतो. त्वचेचा विकार होणें हें रक्त बिघडल्याचें चिन्ह आहे व हीच निसर्गाची ताकिद आहे असें समजून हेळसांड करूं नये. शरिरांत घाण जमूं लागली, म्हणजे ताप येऊं लागतो. व शरीरांतील इंद्रियांमधील घाणीच्या वास्तव्याप्रमाणें, कमजास्तप्रमाणानें ती घाण बाहेर जाण्याच्या गतीवर रोग्याचें जीवन अवलंबून असतें. शरीर निरोगी रहाण्यास शुद्ध रक्ताची जरुरी आहे. शुद्ध रक्तामध्यें आपल्याला प्राणरूपी वीज मिळते व त्या विजेनेंच रोगी माणसाला कोणत्याहि सांथीचा प्रतिबंध करतां येतो. जंतुजन्य रोग जरी असला तरी आपलें शरीर सुव्यवस्थेंत असेल तरच जंतूचा अम्मल त्यावर बसूं शकत नाहीं. वर दिलेल्या वर्णनावरून तात्पर्यार्थ असा काढतां येतो कीं, मनाची स्थिति चांगली पाहिजे, काळजी, द्वेष, राग, अशुद्ध हवा, अन्न पोटभर न मिळणें या सर्व गोष्टी मनाचें स्वास्थ्य बिघडवणाऱ्या आहेत व या गोष्टींचा अभाव झाल्यामुळें निरनिराळ्या रोगांच्या सांथी व मृत्युसंख्येची वाढ होत चालली आहे.

प्रकरण १६ वें

आपल्या जीवनशक्तीचा ऱ्हास कां होतो ?

मनुष्याचा आहार व जीवन शक्ती यांचा अन्योन्य संबंध असल्यामुळें जीवन शक्तीच्या विषयासंबंधीं या ठिकाणीं दोन शब्द लिहिणें अगत्याचें वाटतें.

मनुष्याचें आरोग्य कायम राखण्याकरितां जीवनशक्तीची (Vitality) फार जरूरी आहे. ही जीवनशक्ती म्हणजे काय याचा सहसा कोणी विचार करीत नाहीं. प्रत्येक मनुष्य गरजेला रक्कम उपयोगी पडावी म्हणून बँकेंत पैसे ठेवितो व तिचा त्याला ज्याप्रमाणें संकटकालीं उपयोग होतो, त्याचप्रमाणेंच ही जीवनशक्ति आहे. ह्या शक्तीचा उपयोग फार महत्त्वाचा आहे, जे निसर्गाच्या

नियमाप्रमाणें चालणारे आहेत त्यांच्या जीवनशक्तीची वाढ होते, व निसर्गाचें (Nature) उल्लंघन करणाऱ्यांच्या शक्तीचा क्षय होतो. शरीर हें पंचमहाभूतात्मक बनलेलें आहे असें आपलें वैद्यक शास्त्र सांगतें. पृथ्वी, आप, तेज, वायु व आकाश ही पंचमहाभूतें होत; हीं तत्वें ज्या स्वरूपांत मनुष्याला मिळ-तील त्या प्रमाणें त्याच्या प्रकृतीवर फरक होतो. आपण आपल्या शरीरा-विषयीं विचार करूं. शरीर सुदृढ रहाण्यास व त्याचें पोषण होण्यास हवा, पाणी व आहार चांगल्या स्वरूपांत मिळाला पाहिजे, पण आजकालच्या सुधारलेल्या काळांत जीवनशक्तीचा ऱ्हास होणारींच साधनें वाढत्या प्रमाणांत सर्वत्र पसरूं लागल्यामुळें व हवापाण्याची स्थितीहि विरुद्धच बनत चालल्यामुळें मनुष्याचें शारीरिक जीवन कमकुवत बनूं लागलें आहे. हें वरवर पाहणाऱ्याहि ध्यानीं येईल. तरूणपणीं मनुष्य बेफाम वृत्तीनें वागतो, नानातऱ्हेचा आहारविहार सेवन करतो व आपणच अशा तऱ्हेनें आपला मृत्यु ओढून घेतो. बँकेंतील शिल्लक संपल्यास संकटकाळीं ज्याप्रमाणें कोणीहि मदत करीत नाहीं, त्याचप्रमाणें मनुष्य एकदां आजारी पडला म्हणजे तीच त्याची स्थिती होते. थंडीमध्यें आपल्या शरीरांतील उष्णता राखण्याकरितां लोंकरीचे कपडे वापरले पाहिजेत. त्यावेळीं जर तो कपडा न वापरतां तसाच वेळ मारून नेला तर केव्हांना केव्हां निसर्ग टोला दिल्याशिवाय रहाणार नाहीं. निसर्ग प्रत्येक मनुष्याला वेळींच बजावीत असतो. भूक लागल्यास भुकेची जाणीव होते, शौचास झाल्यास, लघ्वीला झाल्यास त्या त्या प्रमाणें निसर्ग सूचना देत असतो, याचा अनुभव प्रत्येकाला आहेच. आपल्या कृत्रिम रहाणीमुळें आपल्याकडून ह्या सूचनांची अंमलबजावणी बरोबर होऊं शकत नाहीं, परंतु त्याचें फळ समजून न समजून कां होईना प्रत्येकाला मिळत असतेंच. अजीर्ण होणें, भूक न लागणें, जुलाब होणं वगैरे विकार होणाऱ्याला निसर्ग, रोगाप्रमाणें लंघन करावयास सांगतो, म्हणजे काय ? त्यावेळीं मनुष्याला भूक सहसा नसतेच, परंतु आपण तिकडे लक्ष न दिल्यामुळें नाना प्रकारचीं दुःखें भोगून निव्वळ आपणच शक्तीचा क्षय करून घेतों. तारुण्यांत नानाप्रकारचीं संकटें आल्यास तीं भोगण्याची मनुष्याची तयारी असते व त्यावेळीं शरीराची कोणी

पर्वा करीत नाहीं. परंतु या बेपर्वाईचा परिणाम जीवनशक्तीवर झाल्याशिवाय रहात नाहीं; एखादा वरून चांगला दिसणारा इसम १–२ दिवस ताप आल्याचें निमित्त होऊन मरण पावल्याचें आपण पाहतों. शहरांत राहणाऱ्यांची मृत्युसंख्या जास्त कां ? संततिनियमनांचे प्रश्न कां उद्भवतात ? या गोष्टीचा बारकाईनें विचार केला असतां आपली सभोंवतालची परिस्थितीच कारण आहे व त्याला उपाय नाहीं असेंच म्हणावें लागतें. आज बहुतेक जग पैशाच्या मागें लागलेलें आहे, आपल्या शरीरप्रकृतिचें पुढें काय होईल याचा कोणी विचारहि करीत नाहीं. **शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम् ।** यांत प्रथम शरीराचें महत्त्व आहे असें सांगितलें आहे. कॉलेजमध्यें जाणारे विद्यार्थी व विद्यार्थीनीं परिक्षा पास झाल्यानंतर अकालीं मृत्युमुखीं पडलेले बहुतेकवेळां दिसून येतें, याचें बहुतांशीं कारण हें असतें कीं, प्रत्येक विद्यार्थी " अगोदर पास होऊं द्या, मग प्रकृतीचें पाहूं, " असें म्हणून, स्वतःच्या प्रकृतीकडे दुर्लक्ष करतो व या दिरंगाईमुळें त्याच्या जीवन शक्तीचा क्षय होतो. नोकऱ्यांसंबंधींचा विचार केला असतांहि हेंच आढळून येतें. कोणाला सकाळीं जावें लागतें, कोणाला रात्रपाळी करावी लागते, अशा-प्रकारें निरनिराळ्या कामाच्या वेळा असल्यामुळें भूक नसतां जेवणें, झोंपेची वेळ असतां झोंप मोड होणें, तहान लागली असतां, चहा, एरीटेडेड वॉटर सारखीं पेयें पिणें, वगैरे बऱ्याच गोष्टी समजून उमजून कालचक्रांच्या फेऱ्यामुळें खुषी, नाखुषी असतां अंगिकारल्या जातात. मलेरिया वगैरे ताप असतां औषधें घेऊन तेवढ्यापुरता त्याला थोपवून धरतां येतो, परंतु यामुळें जीवनशक्तीवर त्याचा वाईट परिणाम होतो. जीवनशक्ति भरून काढण्यास विश्रांतीची फार जरुरी लागते. ही विश्रांति घेण्यास सवड सांपडत नाहीं, प्रपंच, निर्वाह यांच्या विवंचनेमुळें अशा स्थितींत मानसिक शक्तीवर परिणाम होतो व त्यामुळें जीवनशक्तीचा क्षय होतो. अशा स्थितींत **बेबींवुइक**सारख्या चळवळीचा उपयोग काय ? पाया सुधारल्याशिवाय ज्याप्रमाणें घराच्या मजबुतीचा उपयोग नाहीं, त्याचप्रमाणें **बेबींवुइक**सारख्या चळवळीची गोष्ट आहे. अशा परिस्थितींत जीवनशक्तीची वाढ कशी होणार व आरोग्यशास्त्राच्या कितीहि गप्पा मारल्या तरी त्याचा उपयोग काय होणार ? तेलकट–तिखट भजीं, चहा,

कॉफी यासारखीं उत्तेजक पेयें पिण्यांत व खाण्यांत आल्यामुळें अंगांतील उष्णता वाढून मनोविकार प्रज्वलित होतात, अशा खाण्यानें व त्यापासून उद्भवलेल्या उष्णतेनें शरिरावर निरनिराळा परिणाम होतो, शिवाय हवा पाण्याची जोड आणखी त्याला मिळतेच. तेव्हां अशा स्थितींत आर् य कंठणाऱ्यांना जर संतति दुर्बळ व अल्पायुषी झाली तर त्याचा दोष कोणाला द्यावयाचा ?

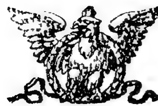
संतति नियमनाचे प्रश्न आज जे उद्भवले आहेत, त्याचीं कारणें पाहिलीं असतां त्यासंबंधींचे कृत्रिम उपाय निसर्गाच्या विरुद्ध अंमलांत आणणें केव्हांहि श्रेयस्कर होणार नाहीं. निसर्गाचे नियमाप्रमाणें चाललें असतां या कृत्रिम उपायाची जरूरीच रहाणार नाहीं, 'राजा कालस्य कारणम्' हेंच चालू परिस्थितीचा विचार केला असतां सिद्ध होतें, अतिशय खाणें, भूक लागली नसतां जेवणें अगर अधाशासारखें खाणें, यामुळें सुद्धां ज्ञानतंतुशक्तीवर परिणाम होते. पचनक्रियेवर मेंदू व ज्ञानतंतूचा ताबा असतो. भूक लागेल तेव्हां भुकेच्या प्रमाणानें जेवलें असतां पचन होतें, परंतु अतिशय जेवलें असतां ज्ञानतंतूवर दाब पडून कांहीं दिवसांनीं शक्ति कमी होते; व त्यामुळें अपचनाचे विकार होऊन जीवनशक्तीचा क्षय होतो. झोंपेच्या बाबतींतहि तोच नियम पाळला पाहिजे. प्रत्येक मनुष्याला २४ तासांतून ८ तास निदान झोंप पाहिजे. रेल्वे, गिरणींत काम करणारे, रात्रपाळी करणारे, यांना मिळावी तितकी झोंप मिळत नाहीं. पैशाचा लोभ असा आहे कीं, शहाण्या माणसालासुद्धां वेड लावील. पैसे मिळविणारा इसम बहुतेक आपल्या शरीराकडे लक्ष देत नसतो. कांहीं कांहीं कारखान्यांत Over duty सारखीं कामें लोभास्तव आपल्या प्रकृतीकडे दुर्लक्ष करून लोक करीत असतात. शरीर निरोगी असतांना २–४ तास झोंप घेणाराला पहिल्या प्रथम निसर्ग Nature कांहीं शिक्षा करीत नाहीं, परंतु कालांतरानें प्रत्येकाची जीवनशक्ति किती आहे, हें एकादी सांथ आली म्हणजे समजून येतें. निसर्गाचे नियम पाळणारांना सांथीच्या प्रतिबंधनार्थ लस वगैरे टोंचून Injections घ्यावी लागत नाहीं. ज्यांची जीवनशक्ति कमी झाली असेल अशांवर रोगांचा परिणाम तावडतोब होतो व ते काळाच्या मुखांत तावडतोब पडतात; परंतु जीवनशक्ति चांगली असणारांवर जरी सांथीचा परिणाम झाला तरी ते त्यापासून बरे

होतात. जीवनशक्तीची कल्पना आपल्याला लहान मुलांत चांगली आढळून येते. सर्दी, ताप आला तरी एखादा दिवस आजारी पडून तावडतोब तीं हुषार होतात हा अनुभव प्रत्येकाला आहेच. जीवनशक्ति कायम राखण्याकरितां झोंपेची अत्यंत जरुरी आहे, व जरूर तेवढी झोंप न मिळाल्यास जीवनशक्तीचा ऱ्हास झाला तर नवल कसलें ? ऑफिसांत काम करणारी अशी कांहीं राजनिष्ठ मंडळी आहे कीं, ऑफिसचें काम संभाळून शिवाय घरींहि ऑफिसचीं कामें आणणारे लोक आपल्याला नेहमीं दिसतात व रात्रीं जागरण करून तीं ते उरकीत असतात. अशामुळें मेंदूवर फाजील दाब पडून तो कामें करण्यास निर्बळ होतो. असा क्रम चालू असणारे एकदां आजारी पडले, म्हणजे बरे होण्यास त्यांस बराच काळ लागतो व याचें कारण काय तें कोणालाच कळत नाहीं. जीवनशक्तीचा क्षय झाल्यामुळें कृत्रिम औषधांचाहि व्हावा तसा उपयोग होत नाहीं.

हल्लीं मनुष्याची आयुर्मर्यादा शंभर वर्षांवरून ३० ते ५० वर आली आहे. चिंता, भय, राग, काळजी यांचासुद्धां जीवनशक्तीवर परिणाम होतो. लहान मुलांना बागुलबोवा दाखविणें, अगर त्यांना चित्रविचित्र सोंगें दाखवणें केव्हांहि चांगलें नव्हे, त्याचा परिणाम जीवनशक्तिवर होत असतो; सबब पालकांनीं या बाबतींत खबरदारी घेणें अगत्याचें आहे. ज्या गोष्टी मानसिक शक्ति कमी करणाऱ्या आहेत, म्हणजे भीति, काळजी, विवंचना यांचाहि परिणाम जीवनशक्तीला पोंचून कित्येक माणसें त्यामुळें मेल्याचें दिसून येतेंच.

असो. आपले आयुर्वेदकार जीवनशक्तीला किती जपत होते व पूर्वी लिहिलेले सिद्धांत आजच्या मितीला कितपत लागू पडतात याची उपरोक्त विवरणावरून कल्पना होऊं शकेल.

वरील लिहिलेल्या विचारावरून ज्यानें त्यानें आपआपला मार्ग ठरवावा यापेक्षां या कृत्रिम राहणींत दुसरा सल्ला आणखी काय द्यावयाचा !



आहारशास्त्र

भाग २ रा.

आहारविषयक पदार्थांचे गुणधर्म.

भाग ३ रा

प्रकरण १ लें.

आवश्यक सूचना

या प्रकरणांत देण्यांत येणारी खाद्य पदार्थांची माहिती आपल्या मुनिवर्यांनीं अनुभवानें व प्रयोगानें सिद्ध केलेली आहे; ती आजच्या सुधारलेल्या पद्धतीशीं किती जुळते हें सूक्ष्म निरीक्षण करणारास आढळून आल्याशिवाय राहणार नाहीं. पाश्चात्त्यांचें वर्गीकरण आर्य वैद्यकांतही बरेंच मिळतें आहे. आपल्या आर्यवैद्यकानें सिद्धअन्नांचे गूण देऊन त्यांच्यावर आघाडी मारलेली आहे. शिवाय हे गुणदोष डॉ. हॅनिमान (होमिओपाथीचे संस्थापक) यांनीं ज्याप्रमाणें मनुष्यांना औषधें देऊन पदार्थांचे गुण दोष ठरविले, त्याचप्रमाणें यांची गोष्ट आहे. आपल्याला अन्न कोणतें माफक होईल, आपली प्रकृति कोणच्या प्रकारची आहे, वगैरे वर्णनें सोप्या भाषेंत लिहिलेलीं असल्यामुळें प्रत्येकाला या विषयांत गोडी लागेल; व लागावी अशी लेखकाची अपेक्षा आहे; निदान आपण काय खातों, त्यापासून साधारणतः काय फायदा होईल, हें विश्वासावर अवलंबून न रहातां अमुक एक भाजी खाल्ली असतां, आपल्याला ताकद येईल, अमुक खाल्ली असतां नुकसान होईल, एवढें तारतम्य प्रत्येकाला कळेल यांत शंका नाहीं. रोगी, डॉक्टर अगर वैद्याकडे गेला असतां "अमुक खा, अमुक खाऊं नको," "वातुळ पदार्थ खाऊं नको" वगैरे कां सांगण्यांत येतें, त्यापासून काय फायदा होईल, हें समजलें म्हणजे त्याचें महत्त्व व उपयोग समजल्याशिवाय रहाणार नाहीं, शिवाय एखादा खाण्याचा पदार्थ एकाला फायदेकारक तर दुसऱ्याला नुकसानकारक कां होतो हेंही आपोआप समजून येईल, तरी प्रत्येकानें हे गुण दोष ध्यानांत ठेवावेत व अनुभव घ्यावा.

या पुढील प्रकरणांतून क्रमशः निरनिराळ्या पदार्थांच्या गुण धर्माचें विवेचन केलेलेंच आहे तथापि स्थूलमानानें कोणते पदार्थ कोणत्या प्रकारचे आहेत हें समजण्यासाठीं प्रथमतः या खालीं त्यांची सविस्तर माहिती देण्यांत येत आहे.

वातकर पदार्थः—(जे पदार्थ खाण्यांत आले असतां शरीरांत वात प्रबळ होतो ते पदार्थ) आगस्त्याचें फूल, गव्हांची खीर, साव्यांचा भात, मुगाचे वडे, टरकांकडी, पांढरा घेवडा, जांबूळ, दोडकीं, चवळ्या, पांढऱ्या तुरी, पावटे, कडवे वाल, मटक्या, राळे, वाटाणे, सावे, हरभरे, तळ्यांतील पाणी, नद्यांचे पाणी, पेरू, बकूळ, म्हशीचें लोणी, वऱ्या, मोठीं वांगीं, शिंगाडे, सिताफळ, ऊंस, पुरणपोळी, तोंडली, मटक्या मसुरा हे पदार्थ—

पित्तकर पदार्थः—अगस्त्याच्या शेंगा, ताकाची कढी, मोड आलेलें धान्य, उडदांचें वरण, उडदांचे वडे, मोठी एलची, हिरवें कवट, करडईची भाजी, तांबडा कांदा, गाबर, नवागूळ, चुका, टरबूज, तांबूल, तीळ, तिळाचें तेल, दोडकी, उडीद, कुळीथ, चवळ्या, बाजरी, नारींग, मीठ, मोठीं वांगीं, गोडा सुरण, हिंग, दूषित नद्यांचें पाणी, एरंडेल, जून मुळा, पिस्ते, लसूण, भांग हे पदार्थ—

कफकर पदार्थ—अक्रोड, अळूं, पाडाचा आंबा, इरसाल आंबा, दुधाची खीर, गव्हांची खीर, गव्हांचे घीवर, तांदुळाच्या पिठाचे पदार्थ, उडदाचे पदार्थ, पापड, चण्याच्या पाटवड्या, पोळी, साखरभात, चुरम्याचे लाडू, उडदाचें वरण, मुगाचें वरण, सिताफळ, ऊंस (पांढरा), भाकरी, खसखस, दोडकीं, तेल, एरंडेल, तांबडा भोंपळा, गाईचें दूध, खडीसाखर, धने, पांढरा कांदा, कांजी, केळें, घोंसाळें, म्हशीचें ताक, तीळ, तूप, दुध्या भोंपळा, दूध, मलई, गहूं, चवळ्या, नारळ, नारिंग, पोहे, भोंपळा, माठ, राजगिरा, रामफळ, मीठ, लोणी, शिंगाडे, अलुबुखार, कोहोळा, भुइकोहोळा, सफेत मुसळी, बदाम, थंड पाणी.

वातनाशक पदार्थः—अक्रोड, अमसूल, पांढरें अळूं, अलुबुखार, अफू, अहाळीव, आलें, आबइच्या शेंगा, ताकाची कढी, करंज्या, कुळीथ, नारळाची खीर, गव्हांचे घीवर, चिरोटे, तांदुळांचे पापड, पाटवड्या, गव्हांची पोळी, वेळलेला भात, साधा भात, हरकाचा भात, साखर भात, मोहन भोग,

गव्हांची रोटी, बुंदीचे लाडू, उडदाच्या डाळीचें वरण, उडदाचे वडे, रोव्या, पांढरा ऊंस, काळा ऊंस, ओंवा, अंजीर, करटोलीं, पिकलेलें कवठ, कांदा, म्हशी केळीं, काजू, कोबी, खरबूज, सातपुती, घोंसाळीं, चिंच, चुका, जवस, तांबड्या तुरीचें वरण, अळूं, कालें, बाजरी, लसूण, घारगे, कर्डी, खसखस, नवा गूळ, गाईचें तूप, म्हशीचें तूप, घोळ, फुटाणे, मूग, उडीद, नागवेल, नारिंग, लिंबू, ऊन पाणी, पिस्ते, गाईचें दूध, म्हशीचें दहीं.

पित्तनाशक पदार्थः—तांबड्या जुन्या साळी, झऱ्याचें पाणी, पोकळा, नद्यांचें पाणी, तापवून निवालेलें पाणी, ताजें पाणी, बेदाणा, मसुरा, मुग, लाख, वाटाणे, जव, हरभरे, नारळ, लिंबू, तळ्याचें पाणी, खोल आडाचें पाणी, माठाची भाजी, मुसळी, मुरंबा, रामफळ, राजगिरा, अगस्त्याचीं फुलें, अननस, अमसूल, आबइच्या शेंगा, इरसाल आंबा, करंज्या, गव्हांची खीर, घीवर, चिरोटे, चण्याच्या पाटवड्या, जुन्या गव्हांची पोळी, मोहोन भोग, बुंदीचे लाडू, चुरम्याचे लाडू, साळीच्या लाह्या, वाटाण्यांचें वरण, शेवया, ऊंस, सफेत मुसंबी, भुइकोहळा, गोडंबी, दोडकी, अंजीर, टरकांकडी, कांकडी, केळफूल, केळें, कोबी, खर्बुज, गोंवारीच्या शेंगा, सातपुती, घोंसाळी, चाकवत, चारोळ्या, जव, जांभूळ, तवकीर, तांदुळजा, तोंडली, म्हशीचें दहीं, द्राक्षें, काळींद्राक्षें, दुध्याभोंपळा, म्हशीचे दूध, मलई, धणें, हरीक, जुने गहूं, तुरी, नाचणे, मटक्या, अक्रोड, आमसूल पक्व उंबर ऊंस, घारगे, करटोली, करवंदे, पांढरा कांदा, कालें, तालिमखाना, तूप, मनुका, तांबड्या तुरी, शिंगाडे, म्हशीचें लोणी, सिताफळ, गाईचें दूध, लोणी, थंडपाणी, खलंमिश्री, लवंगा, खडिसाखर.

कफनाशक पदार्थः—मुळ्याच्या शेंगा, सफेत मुसंबी, मेथीची भाजी, अगस्त्यांचें फूल, शेंगा अमसूल, भांग, पांढरें अळूं, अफू, आलें, ताकाची कढी, कुळीथ, तांदुळाचे पापड, वेळलेला भात, साधाभात, लवंगा, भाजक्या तांदु-ळाचा भात, हरकाचा भात, मुगाचा यूष, दोडकी, बुंदीचे लाडू, साळीच्या लाह्या, तुरीचें वरण, वाटाण्याचें वरण, एलची, कर्टोलीं, पक्कें कवठ, करडईची भाजी, कालें, तांबडाकांदा, काजू, केळफूल, सोनकेळें, कोबी, कोंवळा मुळा, गाजर, खरबूज, खिरण्या, चिंच, चुका, जवस,

जांभूळ, पिकलेलें टरबूज, तवकीर, हिंग, तांबूल, तांदुळजा, शेळीचें तूप, काळीं द्राक्षें, हरीक, जुने गहूं, मटक्या, महाळूंग, मसुरा, मूग, वाटाणे, जव, नारळाचें दूध, लिंबू, साखरलिंबू, पडवळ, आडाचें पाणी, लसूण, झऱ्याचें पाणी, नद्यांचें पाणी, पुदिना, टाकळा, फणस, फुटाणे, कोवळा मुळा, अफू, वेळलेला भात, सोजी, करडई, कार्लें, नवा गूळ, गाईचें ताजें लोणी, तूप, शेळीचें तूप, घोळ, चुका, जांभूळ, जायफळ, तवकीर, ताक, गोंडा सुरण, नागवेल, उष्णोदक, पिस्ते, ब्राम्ही.

धातुवर्धक पदार्थः—भुइकोहळा, अक्रोड, बदाम, पिस्ते, बाठावलेला आंबा, अळवड्या, गव्हांची खीर, तांबड्या साळी, चिरोटे, चण्याच्या पाटवड्या, साधा भात, चुरम्याचे लाडू, मुगाची उसळ, वरण, केळें, नवा गूळ, चाकवत, पेरू, फुटाणे, गाईचें दूध, एरंडेल, म्हशीचें दहीं, दूध, मलई, उडीद, काळे मूग, पांढरें राताळूं, थंडपाणी, लसूण, लोणी, शिंगाडे, पिठी साखर, राब, अफू, ऊंस, घृतयुक्त खिचडी, उडदाचें वरण, मोहनभोग, अळूं, घारगे, बुंदीचे लाडू, जिलबी, करंज्या, गुळाची पोळी, अनरसे, मोदक, कानवले, कवठ, हे पदार्थ शुक्रवर्धक आहेत.

धातुनाशक पदार्थः—गाजर, जवस, टरबूज, कुळीथ, पावटे, बाजरी, मेथीची भाजी, ताक, गांजा, माजुम, याकुती, मोठी घोळ, करडइ, कांकडी, कार्ली, धणे, कात, गाजरांचें बी.

कामोद्दीपक पदार्थः—अळवड्या, शुद्ध केलेली अफू, आंबे, आंवळे, इरसाल आंबा, अनरसे, करंज्या शिंगाडे घृतयुक्त खिचडी, नारळाची खीर, घारगे, गव्हांचे घीवर, चिरोटे, जिलबी, तांदुळाचे पापड, बासुंदी, पेढे, बर्फी, खापरपोळी, मांडे, मोहन भोग, खडिसाखर, भुइकोहोळा, पिस्ते, लवंगा, सोलंमिश्री, लोणी, जोंधळें, बुंदीचें लाडू, उडदाचें वरण, ऊंस, दूध, कांदा, गहूं केळें, सोनकेळें, कोबी, खाजूर, खरबूज, घोसाळी, चारोळ्या, नागवेल, तांबूल, म्हशीचें दहीं, द्राक्षें, उडीद, खपके गहूं, चवळ्या, पिठीसाखर, शाळू, वाटाणे, नारळ, नारळाचे दूध, मोहाचा नारळ, साखर लिंबू, थंडपाणी, पडवळ, परपटें, पेरू, फणस, बेदाणा, भेंड्या, कुहिलीच्या बिया, बदाम,

खसखस, गाईचें तूप, लसूण, जायफळ, तवकीर, तांबूल, तिळांचे तेल, एरंडेल, मनुका.

पुष्टि देणारे पदार्थः—भूइकोहोळा, पाडाचा आंबा, इरसाल आंबा, उंडऱ्या, नारळाची खीर, घारगे, गव्हांची खीर, चण्याच्या पाटवड्या, बासुंदी, पेढे, बर्फी, गव्हांची पोळी, साखरभात, थंडपाणी, सांडगे, गव्हांची रोटी, उडदाचे वडे, पांढरा ऊंस, खजूर, गाईचें दूध, खरबूज, जुना गूळ, टरबूज, तवकीर, तूप, गाईचें दहीं, दुध्या भोपळा, गहूं, म्हशीचें दूध, उडीद, शाळू, पावटे, मसुरा, काळे मूग, वाटाणे, तांबड्या साळी, नारळ, मोहाचा नारळ, साखर, लिंबू, फणस, बदाम, मुरंबा, बटाटे, तांबडें रताळें, गाईचें लोणी, सीताफळ, कुहिरीच्या बियेमधील मगज, कडबोळीं, कोहळा, महाळुंग, सफेत मुसळी, सालंमिश्री.

जडत्व उत्पन्न करणारे पदार्थः—अक्रोड, अननस, अळूं, इरसाल, आंबा, करंज्या, खाज्या, घृतयुक्त खिचडी, नारळाची, गव्हांची खीर, घारगे, गव्हांचे घीवर, चिरोटे, जोंधळयाच्या कण्या, तांदुळाच्या पिठाचे पदार्थ, उडदांचे पापड, चण्याच्या पटवड्या, गव्हांची पोळी, खापरपोळी, साधा भात, मोहोन, भोग, मोड आलेलें धान्य, दोडकी, चुरम्याचे लाडू, उडदाचें वरण, मुगाचे वडे शेवया, अंजीर, ऊंस, पक्कें कवठ, करडइची भाजी, काकवी, टरकाकडी, कांदा, कालें, एरंड तेल, केळफूल, सोनकेळें, खजूर, गोवारीच्या शेंगा, नवा गूळ, घोंसाळी, जव, टरबूज, म्हशीचें ताक, तूप, तीळ, करडईचें तेल, तांबडा भोंपळा, तोंडलीं, म्हशीचें दहीं, काळीं द्राक्षें, दुध्या भोंपळा, म्हशीचें दूध, उडीद, गहूं, जोंधळे, चवळ्या, तुरी, पावटे, चवळी, कडवे वाल, नारळ, साखरलिंबू, पुदिना, पेरू, पोपया, पोहे, बकुळ, भोपळा, माठ, मुरांबा, राजगिरा, रताळें, मीठ, घोळ, वांगी, अलबुखार, दुधाची खीर, आबइच्या शेंगा, नारळाची खीर, कडबोळीं, गुळाची पोळी, तिळांचे तेल, गाईचें दूध, मनुका, पिस्ते, खिरण्या, शिंगाडे, म्हशीचें दूध, गाईचें दूध, हे पदार्थ पचण्यास जड असतात.

पचन होणारे पदार्थ—(हलके) अगस्त्याच्या शेंगा, आलें, आंब्याची पोळी, ताकाची कढी, तांदुळ, मुग यांचे पापड, तांबड्या साळी, कण्हेरी,

वेळलेला भात, भाजक्या तांदुळाचा भात, मुगांचे वरण, ओंवा, कवट, कांकडी, काजू, कोबी, नाचणे, जुना गूळ, चाकवत, चुका, तवकीर, तांदुळजा, डाळिंब, धणे, कुळीथ, मटक्या, मसुरा, नागवेल, काळे मूग, ओले वाटाणे, सावे, साळी, लिंबू, पडवळ, परवर, आडाचें पाणी, सरोवराचें पाणी, तांदुळजा, बोरें, मेथीची भाजी, लोणी, कोंवळा मुळा–वांगी, थंड पाणी, गोडा सुरण, वेळलेला भात, सोजी, ताक, पुरणाची पोळी, करटोली, कांकडी, कार्ली, चाकवत, चुका, जायफळ, भांग, लवंगा, हिंग, शेळीचें दूध, दहीं, लोणी, हे पदार्थ हलके असून लवकर पचन होणारे आहेत.

मलावरोध करणारे पदार्थ—अक्रोड, अळूं, इरसाल आंबा, दुधाची खीर, टरबूज, तिळाचें तेल, करडईचें तेल, तोंडलीं, तळ्यांचें पाणी, पुदिना, मेथीची भाजी, राजगिरा, शेरणी, गोडा सुरण, शिंगाडे, खसखस, अफु, अजमोदा, आबइच्या शेंगा, अलुबुखार, मोदक, करंज्या, तालिमखाना, जांभूळ, नारळ, लिंबू, हिंग.

रुक्ष पदार्थ—आमसूल, अळूं, आलें, भाजक्या तांदुळांचा नवा भात, सांवे, बुंदीचे लाडू, साळीच्या लाह्या, तुरीचें वरण, वाटाण्यांचे वरण, एलची, कचें कवठ, गवारीच्या शेंगा, नागवेल, चिंच, जांबुळ, तांदुळजा, दुध्याभोंपळा, तिळाचें तेल, कुळीथ, हरिक, चवळ्या, पावटे, बाजरी, मटक्या, तेल, वाटाणे, यव, हरभरे, नद्यांचें पाणी, माठ, मेथीची भाजी, भुइकोहोळा, वऱ्या, गोडा सुरण, अगस्त्याच्या शेंगा, करडइची भाजी, कोहळा, घोळ, ताक, तांदुळजा, मसुरा, व कबाबचिनी.

अग्निदीपक पदार्थः—परवर, आमसूल, अळूं, आलें, लिंबू, इरसाल आंबा, अळवड्या, ताकाची कडी, कुळीथ, तांदुळांची कण्हेरी, लवंगा, ब्राह्मी, कर्टोली, करडइची भाजी, कांकडी, तांबडा कांदा, केळफूल, सोन केळें, कोबी गाजर, लसूण, नागवेल, गोंवारीच्या शेंगा, नवा गुळ, काळा घेवडा, चाकवत, गोडचुका, गाईचें ताक, तांबूल, तांदुळजा, शेवगा, एरंडेल, तीळ, तूप, तिळाचें तेल, दोडकी, बाजरी, जव, साळी, तांबड्या साळी, मोहाचा नारळ, भांग, अडाचें पाणी, झऱ्याचें पाणी, नद्यांचें पाणी, सैंधव, मीठ, लोणी,

शेरणी, हिंग, महाळुंग, गूळ, मध, पांढरा कांदा, कारली, दोडकी, कोंवळा मुळा, गाइचें दूध, घोळ, चाकवत, चुका व ताक.

सारक पदार्थः---सैधव, मेंढीचें लोणी, साखर, अगस्त्याच्या शेंगा, आलें, आंब्याची पोळी, उष्णोदक, आंवळे, घोळ, ऊस, करंज्या, गव्हांची पोळी, नारळ, पोहे, करडइची भाजी, कोहळा, नवा गूळ, गिळकी, चाकवत, चुका, तांदुळजा, तिळांचें तेल, एरंडेल, मनुका, पावटे, कुळीथ, नागवेल, खिरण्या, पिस्ते, ब्राह्मी, कोंवळा मुळा, लसूण, शेवगा, पिठीसाखर, हिंग--हे पदार्थ सारक आहेत.

वीर्यस्तंभक पदार्थः---अफू, धोत्र्याचें बीज, सर्व मादक पदार्थ, आटिंव दूध, खसखस.

बुद्धिप्रद पदार्थः---अगस्त्याच्या शेंगा, वेखंड, गाईचें तूप, तांबूल, तिळांचें तेल, डाळिंब, थंड पाणी, ब्राह्मी, गाईचें दूध, अक्कलकारा.

बुद्धिनाशक पदार्थः---तोंडली, पानांच्या शिरा, शिळें अन्न व कदान्न.

त्रिदोषनाशक पदार्थः---अगस्त्याच्या शेंगा, अफू, आंवळे, बुंदीचे लाडू, करटोली, कवठ, करवंद, गाईचें तूप, चाकवत, चंदन बटवा, ताक, तांदुळजा, डाळिंब, धणे, तांबडया साळी, जोंधळे, नाचण्या, लिंबू, परवर, पडवळ, ऊन पाणी, खिरण्या, कोंवळा मुळा, शिंगाडे, शेळीचें दहीं व दोडकीं हे पदार्थ त्रिदोषनाशक आहेत.

प्रकरण २ रें

पाण्याचे गुणधर्म



थंडपाणीः—मूर्च्छा, पित्त, दाह, उष्मा, विष, रक्तदोष, मदात्यय, भ्रम, थकवा, अतिसार, ओकारी, उलवींतून रक्त पडणें यांवर उपयोगी असतें.

ऊनपाणीः—पाणी तापवून अर्धे आटवावें, त्याला उष्णोदक म्हणतात. कफ, मेद, आमनाशक, अग्निदीपक, मूत्रल, खोकला, श्वास, ज्वर कमी करणारें व पथ्यकारक असतें.

(२) $\frac{3}{4}$ पाणी आटवल्यास पथ्यकर व वातजन्य विकारांवर फायदा करतें.

(३) ३ भाग आटवून १ भाग पाणी उरवल्यास त्रिदोष ज्वरांवर फायदा करतें.

(४) सुंठ ओंवा घालून केलेलें पाणी कफ व वातरोगनाशक आहे; परंतु ताप व पित्त ज्वरांवर—अगर पित्त विकारांवर हें देऊं नये.

(५) गरम पाण्यामध्यें उकळतांना त्यांत लोखंड तापवून बुडवावें, हें पाणी सर्व रोगनाशक आहे.

ऋतूमध्यें पाणी कसें प्यावें:—

शरदऋतूमध्यें $\frac{1}{2}$ पाणी आटवून प्यावें. हेमंत ऋतूंत $\frac{3}{4}$ आटवून प्यावें. शिशीर, वसंत व ग्रीष्म ऋतूंत अर्धे आटवून प्यावें.

रात्रीं ऊन पाणी प्यालें असतां कफाचा नाश करतें आणि अजीर्ण व वात कमी करतें.

दिवसा तापविलेलें पाणी रात्रीं जड होतें व रात्रीं तापविलेलें पाणी दुसऱ्या दिवशीं जड होतें. याकरितां पाणी पिणें तें नेहमीं ताजें तापवून प्यावें.

थंडपाणी कोणी पिऊं नयेः—पाठीमध्यें कळा, गळ्याचा अवरोध, पोटफुगी, मलावरोध, नवज्वर, उचकी, हे विकार असणाऱ्यांनीं व जुलाबाचें औषध व स्नेहपान ज्यानीं केलें आहे (तुपाचे पदार्थ—तुप भक्षण करणें) त्यांनीं घेऊं नये.

पाणी थोडें कोणी प्यावें:—अरुचि, पडसें, मळमळणें, सूज, क्षय, अग्निमांद्य, ज्वर, नेत्ररोग, व्रण, मधुमेह ह्या विकारांत कमी पाणी प्यावें.

तापवून थंड केलेलें पाणी कोणी प्यावें:—गुल्म, मूळव्याध, संग्रहणी, क्षय, उदर, पोटफुगी, पांडुरोग, मेह, वातरोग, अतिसार, पडसें, गलरोग हे विकार असलेल्यांनीं प्यावें.

पाणी केव्हां पचतें—थंड पाण्याचें ३ तासांत पचन होतें. तापवून थंड केलेलें पाणी १॥ तासांत पचतें. उकळलेलें पाणी -।- तासांत पचन होतें. ह्यावरून औषधांत गरम पाणी मिळवण्याचा हेतू काय आहे हें लक्षांत येईल.

फाजील पाणी पिण्याचे दोष—अतिशय पाणी प्याल्यानें, आम वाढतो, अग्निमांद्य होतें व त्यापासून अजीर्ण व अजीर्णापासून ज्वर, ज्वराच्या पूर्वी धातुक्षय झालेला असल्यामुळें इतर विकार होतात.

साखरेचें पाणी—पाण्यांत साखर घातली असतां तें पाणी कफकारक बनून वाताचा नाश करतें. खडीसाखर घातली असतां शुक्रवर्धक, गूळ घातला असतां कफपित्तकारक व मूत्रकृच्छ्रनाशक होतें.

नारळाचें पाणी—स्निग्ध, गोड, थंड, हृदयाला प्रिय, अग्निदीपक, मूत्रल, पित्तनाशक व तृषा कमी करणारें आहे.

प्रकरण ३ रें

सिद्ध अन्नाचे गुणधर्म

तयार केलेल्या अन्नांचे साधारणतः खालीलप्रमाणें स्थूलदृष्ट्या भेद पडतात.

तांदुळाचें पीठ, गव्हांचें पीठ, द्विदळ धान्याचें पीठ वगैरे पिठाचे पदार्थ या सदरांत मोडतात.

तांदुळाच्या पिठापासून केलेले पदार्थ साधारणतः विशेष शक्ती वाढवणारे, विदाहकारक, जड व उष्ण असून कफ पित्त वाढवणारे आहेत. गव्हांच्या पिठाचे पदार्थ बलकारक व वात पित्तनाशक आहेत. द्विदळ धान्याचे पदार्थ वातकारक, जड, तुरट व थंड असतात. उडदाच्या पिठाचे पदार्थ, बलकारक व पित्तकफनाशक असतात. तुपांत तळलेले पदार्थ बलकारक व वात पित्त-नाशक असतात. तेलांत तळलेले पदार्थ उष्ण, पित्त वाढवणारे, दृष्टीला कमी

करणारे व वातकारक असतात. गव्हांच्या व तांदुळाच्या पिठाचे दूधांत कालवून तयार केलेले पदार्थ हृदयास हितावह, वातपित्तनाशक शुक्र व बल वाढवणारे असतात.

भातः—१६ तोळे तांदूळ चौदापट पाण्यामध्यें घालून शिजवून त्याची पेज काढावी, अशा तऱ्हेचा भात पचनाला हलका व गोड असतो. भात अतिशय गरम गरम जेवल्यानें शक्ति क्षीण होते. शिळा, थंड, सुकलेला भात पचनाला जड असतो. ओलसर भात ग्लानि उत्पन्न करतो. तांदूळ बरोबर शिजलेले नसल्यास ते पचत नाहींत व जड होतात. अतिशय पातळ भात जेवल्यानें श्वास, खोकला, अग्निमांद्य, लीव्हरचा विकार व मलावरोध हे विकार होतात.

ताकांत शिजवलेला भातः—संग्रहणी, मूळवाध, व श्रम परिहार करणारा आहे; शिवाय पित्तनाशक असून शक्तिवर्धक व रक्त वाढवणारा आहे.

भाजलेल्या तांदुळाचा भातः—शक्तिकारक, कफनाशक, हलका, वातपितनाशक, ज्वर, राजयक्ष्मा व अतिसार यांना कमी करणारा आहे.

मोकळा भातः—करण्याची रीत. पाणी आपल्याला पाहिजे तेवढें घालून त्यांत तांदूळ शिजवावे. तांदूळ शिजल्यावर पेज काढावी व त्यांत थोडें तूप घालून त्यावर पेटलेला निखारा ठेवावा व आजमासें १ घटकेनें भाताच्या वरचा भाग काढून टाकावा. हा भात प्रत्येक माणसाला सेवन करण्यास योग्य आहे.

कण्हेरीः—तांदुळाच्या सहापट पाणी घालून जें दाट असें पाणी होतें त्याला कण्हेरी अगर यवागू म्हणतात. ताप, तहान फार लागणें व मूत्राशयावर याचा चांगला उपयोग होतो.

अटवल (पेजेची एकजात):—चौपट पाणी घालून ज्यांमध्यें पुष्कळ शितें रहातात व जें कण्हेरीपेक्षां दाट असतें त्याला अटवल म्हणतात. हें अग्निदीपक, बलकर, ग्राही, हृदयाला हितकर, हलकें, पथ्यकर व व्रण, डोळ्यांचें विकार, आमशूल नाशक व पौष्टिक आहे.

पेजः—चौदापट पाणी घालून ज्यामध्यें थोडीं शितें असतात तिला पेज म्हणतात. थकवा, ज्वर, आंग ताठणें, अतिसार कमी करणें हे गूण पेजेमध्यें

असतात. रुचिकारक, अग्निदीपक, हलकी, वातादि दोष कमी करणें व घाम आणणें हे गूण हिच्यांत विशेष आहेत.

मंडः—पेजेप्रमाणेंच करून त्यांतील शितें काढून टाकलीं असतां त्याला मंड म्हणतात. हा ग्राही, हलका, अग्निदीपक, थंड, धातु समान स्थितींत ठेवणारा, स्रोतसांना मृदुत्व आणणारा, चक्कर, पित्त, ज्वर व कफ कमी करणारा आहे.

जव व भाताच्या लाह्यांचा मंडः—सातू (जव) भाजून त्याचा जो मंड वरील प्रमाणें करतात त्याला वाट्यमंड म्हणतात. भाताच्या लाह्या भाजून मंड करतात त्याला लाजमंड म्हणतात. सातूचा मंड हलका, ग्राही, शूल, दाह, व त्रिदोषनाशक आहे. दोषी ताप, नवज्वर यांमध्यें मंडांत कडुपडवळीचा रस व पिंपळी घातली असतां पथ्यकारक होतो. लाजेचा मंड—हलका, ग्राही, हृदयाला हितकर, पाचक, अग्निदीपक, अतिसार, संग्रहणी, मूळव्याध यांमध्यें रुचि वाढवणारा, आणि शूल व त्रिदोषनाशक आहे.

अष्टगुणमंडः—अर्धे तांदूळ व अर्धे मूग किंचित भाजून व ते शिजवून त्याला हिंग, धणे, तेल, मिरीं, पिंपळी यांची फोडणी द्यावी. हा मंड ज्वर, त्रिदोषनाशक, रक्तवर्धक भूक वाढवणारा व बस्तिशोधक आहे.

चिंचेचें सारः—पिकलेली चिंच चार तोळे घेऊन, त्यांत ६४ तोळे पाणी घालून तें पाणी अर्धें आटवावें. नंतर गाळून घेऊन त्यांत २ तोळे मिऱ्याची पूड व सैंधव घालून (रुचिशका) जिरें व हिंग यांची फोडणी द्यावी. थोडी कोथिंबीरहि घालावी. हें सार वातनाशक किंचित कफपित्तकारक, अग्नि-दीपक व रुचिकर आहे.

द्विदळ धान्याचें कट (यूष)ः—कोणतेंही द्विदल धान्य घेऊन त्याच्या १८ पट पाणी घालून शिजवून एक चतुर्थांश उरवावें. त्याला काट अगर यूष म्हणतात. हें बलकारक, विपाककाळीं हलकें, रुचिकारक व घशांतील कफ कमी करणारें आहे.

मुगांचा यूषः—अग्निदीपिक, थंड, हलका, व्रण, मानेचे विकार, दाह, कफ, पित्त, ज्वर यांवर याचा उपयोग होतो. यामध्यें डाळिंबाचा रस अगर आंव-ळ्याचा रस मिळविला असतां, पथ्यकारक, सारक, अग्निदीपक हे गुण येतात.

मूग व आंवळे यांचा यूषः--मलभेदक, कफपित्तनाशक, तृषानाशक, दाहनाशक, थंड, मूर्च्छा, भ्रम, चक्कर, यांवर याचा उपयोग होतो.

हुलग्याचा यूष (कुळीथ):--गुल्म, मूळव्याध, मुतखडा, मूत्रशर्करा, मेद, यांचा नाशक असून अग्निदीपक व सारक आहे.

हरभऱ्याचा यूषः--तुरट, हलका, रक्तपित्त, पडसें, खोकला, पित्त व कफ नाशक आहे.

मटक्याचा यूषः--मळ घट्ट करणारा, पित्त, कफ, ज्वरनाशक, हलका, गतिदायक, पथ्यकारक, खोकला ह्यांचा नाशक आहे.

मसुराचा यूषः--संग्राही, पौष्टिक, गोड व मूत्रविकारावर याचा उपयोग चांगला होतो.

तुरीचा यूषः--तुरट, मधुर, वातनाशक, ज्वर, कृमी व भगंदर यांवर उपयोगी.

वरण—

मुगाचें वरण--हलकें, ग्राही, थंड, गोड, नेत्ररोगनाशक व वातनाशक आहे. मुगाची उसळ धातुवर्धक आहे.

उडदाचें वरण—स्निग्ध, वृष्य, वातनाशक, उष्ण, तृप्तिकारक, बलकारक, रुचिकर व मधुर आहे.

तुरीचें वरण—कफपित्तनाशक, थंड व किंचित् तुरट, रुचिकारक असून मध्यें तूप घातलें असतां त्रिदोषनाशक होतें.

मटक्यांचें वरण—अल्प बलकारक, पाचक, दीपक, हलकें, डोळ्यांना हितकारक, शक्तिवर्धक, कामोद्दीपक व रक्तविकारनाशक आहे.

मसुरांचें वरण—ग्राही, शीतल, मधूर, हलकें व विषमज्वरनाशक आहे.

चवळ्यांचें वरण— मधूर, रुक्ष, तुरट, मळ घट्ट करणारें, जड, वातनाशक, स्तनांतील दूध वाढवणारें व रुचिकारक आहे.

पावट्यांचें वरण—रक्तपित्त वाढवणारें, मूत्रकारक, स्तनांतील दूध वाढवणारें, वातकारक, घशांशी जळजळ करणारें, उष्ण, जड, कफकारक, धातुवर्धक व सारक आहे.

चण्याचें वरण—रुचिकर, पाचक व वातुळ आहे.

हुलग्यांचें वरण—वातनाशक, पाककाळीं तिखट, तुरट, कफाशीं विरोधन करणारें, श्वास, व खोकला कमी करणारें आहे.

पापड (उडदांचे)—बलप्रद, रुचिकारक, पाचक, सारक, रक्तपित्त व कफ वाढवणारे, अग्निवर्धक, व मळ वाढवणारे आहेत.

मुगांचे पापड—ज्वर, नेत्ररोग, कर्णरोग यांना पथ्यकारक असून, अरुचि नाशक, स्निग्ध, तुरट व दोषनाशक आहेत.

मुगांची डाळ व तांदूळ यांची खिचडी—बलकारक, हलकी, पचण्याला कठीण, शक्तिवर्धक, पौष्टिक व थंड आहे. तांदूळ बारीक करावेत त्यांमध्यें चौप्पट उडदाची डाळ घालावी व पाणी योग्य तें घालून मीठ, हिंग, सुंठ वगैरे मसाला घालून खिचडी करावी, त्यांमध्यें तूप घालावें. ही खिचडी, वातनाशक, कफ, पित्त, शुक्र वाढवणारी व सारक आहे.

तांदुळांची खीर—दूध तापवून अर्धे आटवावें व त्यामध्यें अष्टमांश तांदूळ घालून मध्यम–दाट पातळ अशा बेतानें शिजवून खीर करावी. ही खीर पचण्याला कठीण, शुक्रवर्धक, पाककाळीं मधूर, पित्तशामक, पौष्टिक व सारक आहे.

गव्हांची खीर—बलकारक, मेद व कफ वाढवणारी, जड, थंड, पित्त-शामक, वातकारक व शुक्रवर्धक आहे.

गव्हांची पोळी—बलकारक, कफकारक, वातनाशक, जड, शुक्रवर्धक, पित्तनाशक व सारक आहे.

रोडगाः—गव्हांची कणिक ८ भाग व त्यामध्यें १ भाग हरभऱ्याचें पीठ मिसळून त्यांत बेतानें ओंवा, हिंग, मीठ व किंचित तूप घालून मर्दन करून त्याची खोलगट अशी चकली करावी व निर्धूम विस्तवावर करपूं न देतां तांबूस रंग येईपर्यंत भाजावी, ही बलकारक, पौष्टीक, अग्निदीपक, हृद्रोग, श्वास व वातनाशक आहे.

मांडाः—हलका, उष्ण, पथ्यकारक, शुक्रवर्धक, स्निग्ध व पौष्टीक आहे.

मलिंदाः—कणकिचा रोडगा करून त्यांत दूधसाखर घालून हातानें सडकून मळावा त्याला मलिंदा म्हणतात. हा वृष्य, जड व वातापित्तनाशक आहे.

वडेः—उडदांचे वडे, मीठ, मिरीं, हिंग, आलें, सुंठ घालून तुपांत अगर तेलांत तळलेले असतात त्याचे गुण खालीलप्रमाणें आहेत. अरुचि, आक्षेपक, अर्दित, कंपवायु यांना हितकर असून कफपित्तकारक आहेत.

कांजीतील वडेः—एका जातीच्या भांड्याला हिंगाची धुरी द्यावी. त्यामध्यें पाणी भरून त्यामध्यें मीठ, मोहरी, वगैरे मसाल्याचे पदार्थ घालावेत व त्यांमध्यें उडदाचे वडे ३ दिवस घालून ठेवावेत. हे रुचिदायक, वातनाशक व कफपित्तकारक आहेत.

मुगाचे वडेः—जड, रुचिकारक, वातपित्त व रक्त ह्यांना वाढवणारे कफकारक, शुक्रवर्धक, मृदु व किंचित तहान वाढवणारे आहेत.

सारतोळ्या व कचोऱ्याः—हरभऱ्याची डाळ शिजवून त्यांत गुळ मिश्र करून वाटावी. किंवा गुळ न घालतां मीठ, हिंग, जिरें वगैरे घालून पुरण करावें. व त्याच्या पुऱ्या करून तेलांत किंवा तुपांत तळून काढाव्यात. ह्या मधुर, श्रमहारक, पौष्टीक, श्वासविकार, हृद्रोग व वातविकारनाशक आहेत. मीठमसाला घालतात तिला कचोरी व गुळ घालतात तिला सारतोळी म्हणतात. कचोरी हलकी व कफवातनाशक आहे.

उडीद व मूग ह्यांचे मुटकेः—मीठ, हिंग, जिरें आलें किंवा सुंठ वगैरे मसाले उडदाच्या किंवा मुगांच्या पिठांत घालून त्याचे मुठीनें गोळे वळून तयार करावेत व ते गोळे झांकण घातलेल्या भांड्यांत उकडून नंतर तेलांत तळून काढावेत. त्यांना इंडरी म्हणतात. आंबट पदार्थांमध्यें बुडवून खाटी अगर लिंबाचा रस पिळावा. ही शक्तिवर्धक, रुचिदायक, वातनाशक, जड, पौष्टीक आहे. मुगांची वरीलप्रमाणेंच तयार करावी. ती पचण्यास हलकी आहे.

मोतीचूरः—लघु, वृष्य, धातुवर्धक, रुक्ष व त्रिदोषनाशक आहे.

मोदक व कानवलीः—वृष्य, गुरु, मलस्तंभकर, वातपित्तनाशक व कफ करणारे आहेत.

कडबोळींः—शुक्रकर, जड, कफ करणारीं, पित्त वाढविणारीं, वातनाशक, (तुपांत तळलेलीं) जड, वृष्य, पुष्टीकर, पित्त व कफ वाढविणारीं आहेत.

कढीः—कढी–ताकाची–रुचिकर, अग्निदीपक, पाचक, पित्तकर, कफ, वायु, मलावरोध कमी करणारी आहे.

करंज्याः—(खोबरें घालून करतात त्या) धातुवर्धक, हृदयाला हितकर, मलावष्टंभक, कफकारक, तृप्तिकारक व वातपित्तनाशक आहेत.

लोणचें (आंब्याचें) अग्निदीपक, पाचक व रुचिकर आहे.

श्रीखंड—शुक्रवर्धक, बलकारक, रुचिकारक, वातपित्तनाशक, स्निग्ध, जड व पडसें कमी करणारें आहे; श्रीखंडावर पाणी पितां कामा नये. पाणी प्याल्यास वरील गुणांचा लोप होऊन सर्दी होते.

भरीत—वांगें आदिकरून फळांचे भरीत खालीलप्रमाणें करतात. फोफाट्यां-मध्यें कांहीं वेळ भाजून त्याची बाहेरची साल काढून नंतर तें कुसकरून बारीक करावें. त्यांत दहीं, मीठ, मिरीं व थोडा लिंबाचा रस घालावा. हें वातकफ-नाशक आहे.

आल्याचा चटकाः—आलें स्वच्छ धुवून बारीक तुकडे करावेत. नंतर तुपांत परतून त्यांत सैंधव, मीठ, मिरीं, जिरें, शहाजिरें किंवा मिरचीची पूड घालावी व हरभऱ्यांचें पीठ भाजून, त्यांत मिसळून त्याला हिंग तुपाची फोडणी द्यावी. हा चटका रुचिवर्धक आहे.

पोहेः—जड, बलकारक, कफ करणारे, वातनाशक, पचण्यास कठीण, धातुवर्धक, रुचिकारक असून आमांश व मलावरोध करणारे आहेत.

लाह्याः—हलक्या, थंड, बलकारक असून पित्त, कफ, ओकारी, अतिसार, मेह व तृषानाशक आहेत.

हौलाः—हरभरे वगैरे (द्विदल धान्यें) अर्धवट विस्तवावर भाजतात त्याला हौला म्हणतात. हा वातकर मेद व कफ करणारा आहे.

मसालेः—सुंठ, मिरीं, पिंपळी, धणे, जिरें, डाळिंबाचे दाणे व पिंपळ मूळ, हीं द्रव्यें एके ठिकाणीं घेऊन त्याचें चूर्ण करावें, याला वेसवार अगर मसाला म्हणतात. हा कोणच्याही भाज्यांमध्यें रुचिकरतां अगर स्वतंत्रपणें जेवणाबरोबर घेतां येतो. हा जड, स्निग्ध, वातनाशक व सारक आहे. हल्लीं बाजारांत मिळणाऱ्या मसाल्याची कृति निराळी असल्यामुळें हे गुण त्यामध्यें आढळणार नाहींत.

साखर पोळीः—धातुवर्धक व उष्ण आहे.

खिचडीः—गुरु, वृष्य, तृप्तिकारक, धातुवर्धक आहे.

खीरः—दुधाची खीर, बलकर, धातुवर्धक, मलावरोधकारक व अरुचि, मेदोवृद्धी, अग्निमांद्य करणारी, रक्तपित्त, वातपित्तनाशक आहे.

घारगे (अपूप):—बल्य, हृदयाला हितकर, रुचि करणारे, पित्त वातनाशक आहेत.

घीवरः—बल्य, वृष्य, हृदयाला ताकद देणारा, धातुवर्धक आहे. कफ रक्त यांना पुष्टी देणारा व वात पित्तक्षय यांचा नाश करतो.

चिरोटेः—पौष्टिक, धातुवर्धक, ताकद वाढविणारे, जड, पित्त व वातनाशक आहेत.

जिलबीः—धातु वृद्धीकर, हृदयाला हितकर, पुष्टी, कांति व बल देणारी आहे.

पाटवड्याः—शुक्र, धातु, वीर्य, बल व पुष्टिकारक आहे. जड, रुचिकर, पित्त, रक्तदोष, वातनाशक आहेत.

पापड्याः—तुपांत अगर तेलांत तळलेल्या वीर्यवृद्धीकर व वातनाशक आहेत.

पांढरी पोळीः—कोठा शुद्ध करणारी, बल देणारी, कामोद्दीपक व वातपित्तनाशक आहे.

पुऱ्या (गव्हांच्या):—स्निग्ध, धातुवर्धक, गुरु व पित्त, वातनाशक आहेत.

पुरणपोळीः—लघु, स्वादु, अग्निदीपक व क्षयनाशक आहे.

पेढेः—प्रिय, बल्य, विदाही, पौष्टिक व धातुवर्धक आहेत.

केशरी भातः—धातुवर्धक, वातनाशक, पौष्टिक व कफकारक आहे.

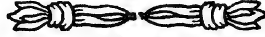
हरकाचा भातः—प्रमेह, मूत्रदोष, तृषा, ओकारी, कफ, वात, आम व दाह यांचा नाश करतो.

जोंधळ्याच्या कण्याचा भातः—लघु व खोकला, दमा यांना वाढविणारा आहे.

मांडेः—बलकारक, पाककाळीं मधूर व त्रिदोष नाशक आहेत.

प्रकरण ४ थें

दूध व तज्जन्य इतर पदार्थांचे गुणधर्म



गाईचें दूधः—मधूर, थंड, जड, स्निग्ध, रसायन, पौष्टिक, स्तनांतील दूध वाढवणारें, शक्तिवर्धक व वातपित्तनाशक आहे. त्यांतल्या त्यांत काळ्या (कपिला) गाईचें दूध श्रेष्ठ असून त्रिदोषनाशक आहे.

म्हशीचें दूधः—मधूर, बलकारक, जड, झोंप आणणारें, शुक्रवर्धक, थंड, कफ करणारें व अग्निमांद्य करणारें आहे.

शेळीचें दूधः—ग्राही, अग्निदीपक, हलकें, क्षय, मूळव्याध, अतिसार, रक्तपित्त, ज्वर ह्यांचें नाशक आहे.

मेंढीचें दूधः—मधूर, केशांना हितावह, स्निग्ध, जड व वातविकारांवर उत्तम आहे.

गाढवीचें दूधः—श्वास, वात, कफ, खोकला, बालरोगनाशक, आंबट, खारट, रुचिकारक व अग्निदीपक आहे.

स्त्रीचें दूधः—हलकें, थंड, दीपन पाचन करणारें, डोळ्याचा ठणका अगर सूज कमी करणारें, हितकारक, मूर्च्छा, बडबड, दाह, तृषा ह्यांमध्यें हितकर. ताप येण्याचे पूर्वी स्त्रीचें दूध थोडें घेतलें असतां तापाचा जोर कमी होतो.

धारोष्ण दूधः—गाईचें दूध धारोष्ण घ्यावें. म्हशीचें दूध, धार काढून निवाल्यावर घ्यावें. मेंढीचें ताबडतोब घ्यावें. शेळीचें थंड झाल्यावर घ्यावें. म्हशीचें दूध पित्तनाशक, मेंढीचें दूध वातपित्तनाशक, शेळीचें दूध त्रिदोषनाशक आहे.

तापवलेल्या दुधाचे गुणः—गरम दूध कफवातनाशक, तापवून निवालेलें पित्तनाशक व दुधाच्या अर्धें पाणी घालून आटवलेलें दूध हलकें व पथ्यकारक आहे. दुधामध्यें गोडी व चव आहे तोंपर्यंत तें तत्काळ घ्यावें.

जीर्ण ज्वरामध्यें दूध पिणें चांगलें व पथ्यकारक असतें. चौपट पाणी घालून आटवलेलें दूध सर्व रोगनाशक आहे. रात्रीं दूध पिण्यानें अग्नि प्रदीप्त होतो. अनेक दोषांचें शमन होतें व ताकद वाढते.

दूध कोणी सेवन करूं नयेः—नवज्वर, अग्निमांद्य, शूल, खोकला, अतिसार व कृमि या विकारांच्या रोग्यांनीं दूध पिऊं नये.

दुधाचे फायदेः—साखर घातली असतां कफ करतें, पण वातनाशक आहे. खडीसाखर घातली असतां धातुवर्धक आहे. गूळ घातला असतां उपमार्गाचे विकार कमी करतें, पण पित्त वाढवणारें आहे.

दुधाशीं मिश्र न करण्याचे पदार्थः—मद्य, तुरट पदार्थ, मूग, दोडका–फळें, मीठ व कंद ह्यांच्याबरोबर दूध पिऊं नये व मिश्र करूं नये.

दुधाशीं मिसळण्याचे पदार्थः—आंबा, मनुका, लोणी, मध, तूप, पिंपळी, मिरीं, साखर, सुंठ, हिरडा–आंवळा, आलें, सातु, सैंधव.

दुधाशीं विरुद्ध पदार्थ (Incompatable):—मासे, मांस, गूळ, मूग, मुळे ह्या पदार्थांशीं दूध सेवन केलें असतां कुष्ट उत्पन्न होतें. भाजीपाला, जांभळें, मद्य यांच्याशीं सेवन केलें असतां प्राणनाशक आहे. त्याचप्रमाणें, फणस, केळीं, डाळींब वगैरे आंबट फळें खाल्लीं असतां दूध घेऊं नये. जर भक्षण केलें तर बहिरेपणा, आंधळेपणा, मुकेपणा व त्वचेचे विकार होतात.

साईचे गुणः—जड, थंड, कामोद्दीपक, रक्तपित्त–वातनाशक आहे.

दहींः—(गाईचें) उत्तम, बलकारक, रुचिकर, विपाककाळीं मधूर, दीपन पाचन करणारें, स्निग्ध, वातनाशक व पौष्टीक आहे.

दहींः—(म्हशीचें) स्निग्ध, कफकारक, सूज–जड व रक्ताला दूषित करणारें आहे.

दहीः—(शेळीचें) ग्राही, हलकें, त्रिदोषनाशक, श्वास, खोकला, मूळव्याध व अग्निदीपन करणारें आहे.

साय काढलेल्या दुधाच्या दह्यांचे गुणः—तुरट, दाही, वातनाशक, हलकें, रुचिकर व संग्रहणीच्या रोग्यास उत्तम आहे.

अर्धवट झालेलें दहींः—विदाह करणारें, मलमूत्र करणारें व त्रिदोषकारक आहे.

साखर घातलेलें दहीं—रक्तपित्त, दाहशामक आहे.

गूळ घातलेलें दहींः—वातनाशक, पौष्टीक व जड आहे.

दहीं केव्हां खाऊं नयेः—रात्रीं खाऊं नये. खावयाचें असल्यास तूप साखर घालून खावें. किंवा तूप व पाणी मिसळून खावें.

दिवसा दहीं कोणी खावेंः—मूत्रविकार, पडसें, थंडीताप, अतिसार, अरुचि, अशक्तता हे विकार असणाऱ्यांनीं दिवसा दहीं खावें. ज्यांना कफविकार आहे त्यांनीं दहीं खाऊं नये.

दह्यांवरील पाणीः—हलकें, भाताची आवड उत्पन्न करणारें, कफ, तहान, वातनाशक व शौचाला साफ करणारें आहे.

ताक—

अलीकडे ताकाचा महिमा फार वाढलेला आहे व त्याला कारण पाश्चात्यांचें अंधानुकरण हेंच होय. ताकाचें महत्त्व आमच्या पूर्वजांना ह्यापूर्वीच कळलें होतें. व त्यांनीं ताक कोणचें घ्यावें, केव्हां घ्यावें, केव्हां घेऊं नये, याची सूक्ष्म तऱ्हेनें माहिती दिलेली आहे त्यांवरून कळून येतें. सर्वांनाच ताक मानवतें असें नाहीं, याकरितां ताकाचे भेद खालीं दिले आहेत.

एकंदर ताक करण्याचे ४ प्रकार आहेत.

प्रकार १ लाः—दहीं नुसतें घुसळून पाणी न घालतां व लोणी न काढतां जें ताक तयार होतें त्याला घोल असें म्हणतात.

प्रकार २ राः—पाणी न घालतां फक्त लोणी काढून घेणें याला मठ्ठा म्हणतात.

प्रकार ३ राः—एक चतुर्थांश पाणी घालून घुसळून लोणी काढून घेतात त्याला ताक असें म्हणतात.

प्रकार ४ थाः—अर्धे पाणी घालून घुसळून लोणी काढलें म्हणजे त्याला उदश्वित् असें म्हणतात.

घोल हें वातपित्तनाशक आहे. मठ्ठा कफपित्तनाशक आहे. ताक त्रिदोष नाशक आहे. उदश्वित् कफ करणारें आहे.

गाईचें ताकः—अग्निदीपक, बुद्धिवर्धक, मूळव्याध व त्रिदोषनाशक असून पांथरी, संग्रहणी या रोग्यांना हितकर आहे.

म्हशीचें ताकः—कफकारक, दाह, सूज, उत्पन्न करणारें, जड आहे.

शेळीचें ताकः—स्निग्ध, हलकें, त्रिदोषनाशक असून मूळव्याध, संग्रहणी, सूज व पांडुरोगनाशक आहे.

रोगांवर ताक कसें घ्यावेंः—वात विकारांवर आंबट ताक सैंधव घालून घ्यावें. कफ विकारांवर लोणी काढलेलें सुंठ, मिरीं, पिंपळी व जवखार मिळवून घ्यावें. उन्हाळ्यांवर (लघ्वीला वारंवार जावेंसें वाटतें) गूळ घालून घ्यावें. पांडुरोगांवर चित्रक घालून घ्यावें.

घोलः—घोलामध्यें हिंग, जिरें, सैंधव घालून घेतलें असतां ते वातनाशक, मूळव्याध, अतिसार, रुचिदायक व बस्तिशूलनाशक व अग्निमांद्य यांमध्यें फायदा करतें.

ताक कोणी घेऊं नयेः—उरःक्षत (T. B.) उन्हाळे, मूर्च्छा, भ्रम, दाह या विकाराच्या रोग्यानीं व अशक्त मनुष्यांनीं ताक घेऊं नये. संग्रहणीच्या विकारांत ताकामध्यें मीठ घालून घ्यावें.

तापवून कढवलेलें ताकः—कोठ्यांतील कफाचा नाश करतें, परंतु घशामध्यें कफ करतें. पीनस, श्वास, खोकला या विकाराच्या रोग्यांनीं ताक कढवून घ्यावें.

गाईचें लोणीः—वृष्य, बलकारक, अग्निदीपक, मळाला घट्ट करणारें, मूळव्याध, क्षय, अर्दित (Facial paralysis) खोकला, यांवर व लहान मुलांपासून वृद्धांपर्यंत हितावह आहे.

म्हशीचें लोणीः—वात, कफनाशक, जड, दाह, पित्त व श्रमनाशक, मेद व शुक्र वाढवणारें आहे. शेळीचें लोणी सर्वांमध्यें श्रेष्ठ आहे.

दुधावरील लोणीः—स्निग्ध, डोळ्यांना हितावह, बलकारक, मधुर, थंड व वृष्य आहे.

ताजें लोणीः—मधुर, मळाला घट्ट करणारें, बुद्धिवर्धक किंचित तुरट व किंचित आंबट असतें.

फार दिवसांचें लोणीः—खारट, तिखट, आंबट असल्यामुळें ओकारी मूळव्याध, कफ व मेद वाढवणारें आहे.

तूप—

तूपः—(गाईचें) बुद्धि, कांति, स्मृति, स्रोतसांना शोषण करणारें, वातनाशक, श्रमनाशक, पित्तनाशक, पुष्टीकारक, अग्निवर्धक, मधूर, विपाकी, श्रेष्ठ व बहुगुणी आहे. ताजें तूप उत्तम.

म्हशीचें तूपः—कफवातनाशक, शक्तिवर्धक, मूळव्याध, संग्रहणी, अग्निदीपक, नेत्राला व हृदयाला हितावह आहे.

शेळीचें तूपः—अग्निदीपक, बलवर्धक, कास, श्वास, क्षय, यांना हितकारक आहे.

मेंढीचें तूपः—जड, बलकारक आहे. अशक्त माणसांना उपयोगी नाहीं.

ताजें तूपः—तृप्तिकारक, अशक्तपणा, पांडुरोग, कामला व नेत्ररोग ह्यांवर फायदा करतें.

जुनें तूपः—(१० वर्षांचें) अंधत्व, मुर्च्छा, कुष्ट, विषबाधा, उन्माद, अपस्मार यांना कमी करतें. खाल्लें असतां खोकला कमी करतें. डोळ्यांत घातलें असतां नेत्ररोगनाशक व मस्तकाला चोळलें असतां मेंदूचे रोग कमी करतें.

जुनें तूप कोणी खाऊं नयेः—राजयक्ष्मा, कफविकार, मलावरोध, ज्वर, अग्निमांद्य, लहान मुलें व वृद्ध यांनीं खाऊं नये.

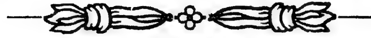
तिळाचें तेलः—गोड, कडू, तुरट, तीक्ष्ण, बलकारक, कंडुनाशक व्रण भरून आणणारें, बाल व वृद्ध ह्या दोघांना हितकर आहे. पित्तविकार, रक्तदोष यांमध्यें तिळाचें तेल वर्ज्य करावें.

करडईचें तेलः—बलकर, खारट, कडू, विदाही, गुरु, तीक्ष्ण, मलस्तंभक, रक्तपित्तकारक, आंबट, त्रिदोषकारक, कृमि व वातनाशक आहे.

खोबऱ्याचें तेल—स्निग्ध, गुरु, बृहंण, शीत व वातहारक अमेरिकन हॉस्पिटलस्मध्यें मुलांना कॉडलिव्हर ऑइलबद्दल देतात. ह्याचा भाजीपाल्यामध्यें, औषधांमध्यें, त्याचप्रमाणें मेंदू शांत राखण्यास उपयोग होतो.

प्रकरण ९ वें

मध, गुळ, साखर वगैरे मधुर पदार्थांचे गुणधर्म



मधः— हा त्रिदोषनाशक आहे. उचकी, श्वास, कृमि, ओकारी, मोह, तहान, विषनाशक, ज्वर, पित्त, तहान, रक्तदोष, छाती दुखणें, क्षय, संग्रहणी, अतिसार, वगैरे विकारांवर अनुपान म्हणून योजतां येतो. यामध्यें असणारी साखर शरिरांत ताबडतोब भिनणारी असल्यामुळें त्यांतून कोणचेंही औषध ताबडतोब लागूं पडते. (मधाच्या एकंदर ८ जाती आहेत.)

ऊंसः–तांबडा ऊंस, जड, थंड, पित्त, रक्तदोष, मूत्रकृच्छ्र कमी करणारा आहे. मिश्रवर्ण ऊंस, थंड, स्निग्ध, पौष्टिक, कफकारक व सारक आहे. जेवणापूर्वी ऊंस खाल्ला असतां पित्ताचें शमन करतो. जेवणानंतर खाल्ला असतां पित्त वाढवतो व मध्यंतरी खाल्ला तर जडत्व उत्पन्न करतो.

काकवीः—जड, मूत्रशोषक, स्राव वाढवणारी व दोष उत्पन्न करणारी आहे.

गूळः—किंचित् खारट, जड, उष्ण, कफवातनाशक परंतु पित्तविकाराला चांगला नाहीं.

जुना गुळः—ताप, दाह कमी करणारा, मलमूत्रांचे विकार, अग्निवर्धक, स्निग्ध, गोड, हलका व पथ्यकारक आहे.

ग्ल्युकोजः—(Glucose) ही साखर द्राक्षांपासून तयार करतात. कांहीं लोक बटाट्यांचें पीठ व माका यांपासून ही साखर काढतात. ह्या साखरेचें पाणी करून त्याचा उपयोग टॉयफाइड ज्वर, आंतड्यांचे क्षत यांमध्यें पोषण होण्याकरितां व हृदयाची ताकद राखण्याकरितां करतात. गुदद्वारें याचा एनिमा देतात. ही पांढरी स्वच्छ पिठासारखी असते.

मिल्क शुगरः—ही ताकापासून काढतात. हिचा उपयोग जलोदर, लघ्वी-मधून अलब्यूमीन जाणें, यामध्यें करितात. हिच्यांत मूत्र वाढवण्याचा गुणधर्म आहे. आमाशयाचा दाह, अग्निमांद्य यामध्यें व गोडीकरितां, औषधांची रुचि

बदलण्याकरितां हिचा उपयोग करतात. इतर साखरेप्रमाणें हिच्यापासून पोटांत वायु उत्पन्न होत नाहीं.

ग्लिसरीनः—ह्याची चव मधासारखी असून तें दिसण्यांत सरबतासारखें दिसतें. मधाच्याबद्दल डॉक्टर लोक ह्याचा उपयोग जास्त करतात. मधापेक्षां हे गुणानें अगदीं कमी आहे. त्वचेला चिरा पडणें, खोकला, मलावरोध, वातांचे, त्वचेचे विकार व बाह्य एखादें औषध मिळवून लावण्यांत उपयोग होतो.

खडिसाखरः—सारक, जड, वातपित्तनाशक, थंड असून श्रम, ग्लानी, ओकारी, दाह, मूर्च्छा, यांवर फायदा करते.

पिठी साखरः—रुचिकारक, पौष्टिक, मोह, दाह, वातपित्तनाशक आहे.

मधाची साखरः—रुक्ष, कफपित्त कमी करणारी व हलकी आहे.

प्रकरण ९ वें

तृण धान्यें व त्यांचे गुणधर्म



सातू (Barley):—सातूचे व गव्हांचे गुण जवळजवळ सारखे आहेत. परन्तु त्यांच्या प्रोटीनमध्यें फरक आहे. जवांची भाकरी करून खातात. पर्ल बार्ली म्हणून बाजारांत मिळते, त्यांमधील बाहेरील कवच काढून ती पॉलिश केलेलीं असते. जवाचें पाणी रोग्यांना पौष्टिक व ताकद देण्याकरितां देतात. जव हे रुक्ष, थंड, जड, मधूर व सारक असून मल वात उत्पन्न करतात.

गहूं (Wheat):—मधूर, शरिराला ताकद देणारा, हांडे सांधणारा, सारक, धातुवर्धक, जड, व्रणाला हितकर, वातपित्तनाशक व स्निग्ध आहे. जुने गहूं कफनाशक असतात.

तांदूळः—तांदुळामध्यें पुष्कळ प्रकारच्या जाती आहेत. लहान, मोठे, जिरेसाळ, वगैरे मधूर, स्निग्ध, धातुवर्धक, मलबंधक व अल्प मळ करणारे आहेत. पचनाला हलके, मूत्रल, व थंड आहेत.

जोंधळेः—त्रिदोषनाशक, मधूर, पथ्यकारक व सप्तधातूंना सम प्रमाणांत ठेवणारे आहेत.

मूग तुरी व मसुरा इत्यादिः—पथ्यकारक, व्रण शोधक, तुरट, गोड, मळ घट्ट करणें, पाककाळीं तिखट, थंड, हलके, मेद व कफ, रक्तपित्त असलेल्या रोग्यांना हितकारक आहेत. ह्याचें वरण रोग्यांना हितकारक आहे. किंचित् वात उत्पन्न करणारे आहेत. हरभरे वातकारक व कुळीथ वातकफनाशक आहेत.

सातूः—सातू (भाजलेल्या धान्यांचें पीठ) शीतल, रुक्ष, बळ, शुक्र यांना वाढवणारें, पित्त, कफ, श्रम, ग्लानी, भ्रम यांचें नाशक आहे.

वऱ्याः—मधूर, रुक्ष, तुरट, वातुळ व पित्तकर आहेत.

वाटाणेः—वातुळ, रुचिकर, पौष्टिक, शीतल, पाककाळीं मधूर, ग्राही, रुक्ष व कफपित्तनाशक आहेत.

बाजरीः—वातुळ, हृदयाला हितकर, अग्निदीपक, उष्ण, रुक्ष, पित्त प्रकोप करणारी, स्त्रियांना कामोत्तेजक व बलकारक आहे.

मसुराः—मधूर, शीतल, ग्राही, वातकर, रुक्ष, बल्य, कफ, पित्त, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र व रक्त पित्तनाशक आहेत.

मटक्याः—तुरट, मधूर, पथ्यकर, ग्राही, लघु, रुक्ष, व शीतल आहेत. व पित्त कमी करून वांती, ज्वर, दाह, उन्माद यांचा नाश करतात.

जोंधळाः—ग्राही, शीतल, जड, रुचिदायक, मलावरोध करणारे व पित्त कफनाशक आहेत.

नाचणेः—तुरट, मधूर, बलकारक, व पित्तशामक आहेत.

पटणीः—शीत, मधूर, बलदायक, वीर्यप्रद, दीपक, दाह, जीर्णज्वर कमी करणारी बाल व वृद्ध यांना हितकर आहे.

पावटेः—वात, पित्त, रक्तदोष, कफ, सूज उत्पन्न करणारे, रुक्ष, पाककाळीं, आंबट, गुरु, मलावरोध करणारे व पौष्टिक आहेत.

वालः—वातकर, गुरु, कफकर, रुचिकर व विषदोषनाशक आहेत.

तीळः—साधारण बलकारक, स्निग्ध, गुरु, अग्निदीपक, स्तनांत दूध वाढविणारे, पित्तकर, उष्ण, केसांना हितकर, अल्पमूत्रकारक, व्रणाविषयीं

पथ्यकारक, ग्राहक, तुरट, गुरू, कडू, पाककाळीं तिखट, स्पर्शानें शीत, मतिप्रद, दंतांना हितकर, वर्णकर, कफकारक असून व्रण व वायु यांचा नाश करतात. काळे तीळ गुणांनीं अधिक व पांढरे हीन आहेत. तांबडे व रानतीळहि हीन आहेत.

सोयाबीन (Soya-bean)--सोयाबीन हें जोंधळ्यासारखें दिसणारें धान्य आहे. त्याचा उपयोग चीन, जपान, कोरिया या ठिकाणीं फार होतो. हें धान्य किंमतीनें स्वस्त असून शरिराला लागणारीं सर्व पोषक तत्वें यांत आहेत. ज्या मुलांना आइचें दूध मिळत नाही, त्यांना यापासून दूध काढून देतां येते. याच्या तेलामध्यें लिसीथीन, व व्हिटॅमीन ए. हीं तत्वें भरपूर प्रमाणांत आढळतात. हें तेल लोण्यांच्या बरोबरीचें आहे. मधुमेहाच्या रोग्यांना यांपासून करण्यांत आलेली चपाती चांगला फायदा करतें. यांमध्यें स्टार्च कमी असतो. आजारी माणसाला यापासून निरनिराळे प्रकार करून देण्यांत येतात. रिकेटस् क्षय, पांडुरोग या विकारांमध्यें पुष्कळ डॉक्टर याचा उपयोग करतात.

प्रकरण ७ वें

फळें व भाजीपाला यांचे गुणधर्म



चंदन बटवा, घोळ, मेथी यांची भाजी संग्रहणी, कोड, त्रिदोष, मूळव्याध यांवर उपयोगी आहे. लहान पानाची घोळीची भाजी व मेथी यांचेही गुण वरील प्रमाणेंच आहेत.

कॉलीफ्लॉवरः--ही भाजी पचनाला चांगली असते. यांत फॉस्फरस व लोह असतात.

तांदुळजा, चुकाः--तांदुळजाची भाजी थंड, रुक्ष, विष, रक्तपित्त व कफविकार कमी करणारी आहे. **चुक्याची भाजी**, कफ, वातरक्त, अतिसार, व संग्रहणी यांवर गुणकारी आहे. ही भाजी पाचक आहे. तांदुळजाच्या भाजींत लोहाचें प्रमाण भरपूर असतें व जीवनीयतत्वेंहि पुष्कळ प्रमाणांत असतात. सारक गुण असल्यामुळें आजाऱ्यांना देण्यास हरकत पडत नाहीं.

परवरः--परवर ही भाजी हलकी व पथ्यकर मानलेली आहे. साधारणतः गुजराथी वर्गांमध्यें ही वापरण्याचें प्रमाण जास्त आढळतें.

पडवळः—हृदयाला हितकारक, कृमिनाशक, गोड, थंड व रुचिदायक आहे. पडवळीचीं पानें पित्तशामक असून वेल कफनाशक आहे. ह्या भाजींत पाण्याचें प्रमाण जास्त असतें.

केळें:—केळ्यामध्यें कॅरबोहायड्रेटचें प्रमाण बरेंच असतें. मेह व नेत्ररोग यांवर केळें उत्तम. हें पौष्टिक आहे. चहाबरोबर नेहमीं केळें खाल्ल्यास चहाचे दुष्परिणाम टळतात.

कारलें व कटोली—कारलें हें कडु, अग्निदीपक व कफनाशक आहे. हें ताप, श्वास, त्वचेचे विकार, कोड व विष यांचें नाशक आहे.

कोबीः—कोबीमध्यें जीवनीय तत्त्वें भरपूर प्रमाणांत असतात व ती शिजवल्यामुळें नाहींशीं होतात. सबब हिचा उपयोग कोशिंबरी करून करावा. ही मधूर, रुक्ष, शीतल, वृष्य, थंड, अग्निदीपक, पाचक, हृदयाला हितकर व वातुळ आहे. रक्तविकारामध्यें हिचा रक्तशुद्धीकडे चांगला उपयोग होतो.

टोमॅटोः—टोमॅटो याची भाजी करून, भरीत करून, भाजून, चटणी वाटून, नुसता ठेंचून, कोशिंबीर करून खातात. कोणी कच्च्या टोमॅटोचा रस काढून जशाचा तसा पितात. तो फार रक्तशुद्धिकर आहे. टोमॅटो अग्नि प्रदीप्त करतो; दीपन पाचन करणें, रुचि आणणें, त्वचेचे विकार घालविणें हे गुण यांत असतात. टोमॅटोंत जीवनीय तत्त्वें भरपूर असतात. लहान मुलांच्या रिकेटस् विकारामध्यें यांचा चांगला फायदा होतो.

वांगेंः—हें वातकफनाशक, किंचित पित्त करणारें व सारक, मूत्रल आहे. कोंवळें वांगें शक्तिदायक आहे.

भेंडीः—ही आम्लरस उत्पन्न करणारी असून उष्ण, ग्राही व रुचि उत्पन्न करणारी आहे. खोंकल्यावर भेंड्याच्या रसाचा चांगला उपयोग होतो. पित्त प्रकृतीच्या लोकांना भेंडीची भाजी उत्तम.

तोंडलेंः—तोंडलें हें मधूर, थंड, मलावरोध करणारें, जड, दाह व सूज कमी करणारें, वात, पोटफुगी व मलावरोध करणारें आहे.

कोहळाः—पौष्टिक, थंड, विष, रक्तपित्तनाशक आहे, कोंवळा कोहळा पित्तनाशक व थंड आहे. जून कोहळा कफ करणारा आहे. पिकलेला कोहळा सारक, हलका, मानसिक विकार कमी करणारा व उत्तम आहे.

दुध्या भोंपळाः—कामोद्दीपक, मधूर, जड व कफनाशक आहे व रक्तशुद्धी करणारा आहे.

तवसेंः—(मोठी कांकडी) मूत्रल, थंड, रुक्ष व मूत्रपिंडाच्या विकारांवर उपयोगी. पिकलेली कांकडी (तवसें) उष्ण, आंबट असून पित्त वाढवणारी व कफवातनाशक आहे. हिच्यामध्यें पाण्याचा भाग पुष्कळ असतो.

दोडकाः—हलका, कडू, रुक्ष, आमांशय शुद्ध करणारा, सूज, पांडुरोग, उदर, पांथरी, मूळव्याध, त्वचेचे विकार यांवर उपयोगी. दोडक्याचीं पानें सारक, प्रमेह व तहान नाहींशी करणारीं आहेत. याच्या बियांपासून आमांश होतो. व ही भाजी वातुळ आहे.

शेपूची भाजीः—तिखट, स्निग्ध, कडू, उष्ण व कफनाशक, रुचि उत्पन्न करणारी, मूत्रल, नेत्रांना हितकर व मलावरोध दूर करणारी आहे.

चाकवतः—सारक, थंड, अग्निदीपक, पाचक व रोग्यांना हितकर आहे.

शिरसः—पाल्याची भाजी नेत्ररोग्यांना हितकर, घशांशीं जळजळ करणारी, रुचिकारक, पुष्कळ मळ उत्पन्न करणारी, मळमूत्रांचा अवरोध करणारी, जड, उष्ण व त्रिदोषकारक आहे.

करडइच्या पाल्याची भाजीः—मधूर, रुक्ष, उष्ण, कफनाशक व पचनाला हलकी आहे.

शेवगा—

शेंगाः—तिखट, तीक्ष्ण, दीपनपाचन करणाऱ्या व सारक आहेत.

पानेंः—वातपित्तनाशक, नेत्रांना हितावह, मधूर व थंड आहेत.

फुलेंः—गोड, कफपित्तनाशक, तुरट, जड, मळबंधक, नेत्रांना हितावह व कृमिनाशक आहेत.

शेवग्याच्या पाल्याची भाजीः—तीक्ष्ण, हलका, मलबंध करणारी,

अग्निदीपक, कफ, वात ह्यांचा नाश करणारी, उष्ण, विद्रधी, पांथरी, व्रण व आम्लपित या रोग्यांना हितकारक आहे.

कोथिंबीरः—पदार्थाला गोडी सुवास व आवड उत्पन्न करते. वाळलेली कोथिंबीर मधूर, तुरट, तिखट व हलकी आहे.

केळफूलः—कडू, तुरट, ग्राहक, अग्निदीपक, उष्णवीर्य व कफ-नाशक आहे.

शेवंतीः—थंड, हृदयाला हितकारक, मलावरोध करणारी, धातुवर्धक, त्रिदोष व रक्तविकारनाशक, शरिराचा वर्ण बदलणारी, कडू, तिखट व पाचक आहे.

मुळाः—कोंवळा मुळा रुचिकारक, उष्णवीर्य, पाचक व हलका आहे. जून झालेला मुळा रुक्ष, उष्ण, जड व त्रिदोषकारक आहे. मुळ्यांत लोहाचें प्रमाण चांगलें असतें.

सुरणः—अग्निदीपक, रुक्ष, कफनाशक, मूळव्याध, कृमि कमी करणारा आहे. ह्यांमध्यें स्टार्चचें प्रमाण चांगलें आहे.

गाजरः—मधूर, तीक्ष्ण, कडू, उष्ण, अग्निदीपक, हलका, मळाला घट्ट-पणा आणणारें, रक्ताच्या वांतीवर, मूळव्याध, संग्रहणी या विकारांत हितकारक आहे. साखरेचें प्रमाण शेंकडा १० असतें. प्लीहा मोठी झाली असल्यास गाजरें खावींत. लोह गाजरांतही भरपूर असतो.

केळीचा कांदाः—थंड, ग्राहक, रुक्ष, रक्तपित्तनाशक, तुरट, कफ कर-णारा, वातनाशक व प्रदरावर चांगला आहे.

गोंवारीः—रुक्ष, अतिशय पित्त वाढवणारी, जड, वातकारक, कडू, ग्रहणी, मूळव्याध व उदर रोग्याला अपथ्यकारक आहे.

मिरचीः—रुचिदायक, वातादि दोष वाढवणारी, अर्श, प्रदर, प्रमेह, ह्या रोग्यांना अहितकारक आहे.

अळू (पांढरें):—अग्निदीपक, सारक, मूळव्याध, कृमि, मेह यांचा नाश करणारें व कफपित्तनाशक आहे.

काळें अळूंः—अर्श, अग्निमांद्य, मळ व मूत्र यांना साफ करणारें आहे.

सुरणः—उष्ण, पित्तकर, पाचक, मळस्तंभक, शूळ, मूळव्याध, गुल्म, कृमि, वायु, मेद, अरुचि, दमा, प्लीहा, खोकला व वांतिनाशक आहे.

हिंगः—तिखट, उष्ण, सारक, कडू, रुचिकर, अग्निदीपक, आनाह, अध्मान, पोटफुगी, गुल्म, अजीर्ण, उदर, दमा, कृमि, वायु, कफ व हृद्रोग यांचा नाश करतो.

करमलः—थंड, मलबंधक, गोड, आंबट व पित्तनाशक आहे.

मोसंबीः—मधूर, कफ, वात, पित्तशामक आहे. याचा रस घेतल्यानंतर वर पाणी प्यालें असतां कफ होतो; रस घेतल्यानंतर निदान दोन तास पाणी पिऊं नये.

कागदी लिंबूः—आंबट, वातनाशक, पाचक, अग्निदीपक व हलकें आहे.

साखर लिंबूः—वातपित्तनाशक, जड, रुचिकारक, घेरी, तहान, दाह, रक्तपित्त, ओकारी, क्षय व विषबाधा कमी करणारें आहे.

चिंच—

चिंच (हिरवी)—जड, वातनाशक, पित्त, कफ, रक्तदोषनाशक आहे.

चिंच (पिकलेली)—सारक, अग्निदीपक, रुचिकारक व बस्ति शोधक आहे.

चिंच (सुकी)—हलकी, हृदयाला हितकर, थकवा, भ्रांति, तहान व कृमिनाशक आहे.

आमसूलः—हलकें, ग्राहक, संग्रहणी, कफवातनाशक आहे. आमसूलः—(हिरवें) उष्ण, वातनाशक व जड आहे.

करवंद—

(हिरवें) जड, उष्ण, आंबट, रक्तपित्त व कफ यांना वाढवणारें आहे.

(पिकें) मधूर, रुचिकारक, हलकें व वात पित्तनाशक आहे.

कवठ—

हिरवें कवठः—मळ घट्ट करणारें, हलकें व त्रिदोषनाशक आहे.

पिकलेलें कवठः—आंबट, मधूर, तुरट, कंठशोधक, जड, तहान, उचकी, ग्राही व पचण्यास कठीण आहे.

अंबाडा—

हिरवें फळः—वातनाशक, जड, उष्ण, रुचिकारक व सारक आहे.

पिकलेलें फळः—गोड, वृष्य, थंड उरःक्षत व रक्तदोषनाशक आहे.

सुपारीः—थंड, जड, तुरट, कफपित्तनाशक, मूर्च्छाकारक, अग्निदीपक व मुखाची दुर्गंधि घालवणारी आहे. ओली सुपारी (पोफळ) जड, लालोत्पादक, अग्निवर्धक व सारक आहे. शिजवलेली सुपारी—त्रिदोषनाशक आहे. बहुतेक सुपाऱ्यांचे याप्रमाणें गुण आहेत.

लसूणः—पौष्टिक, धातुवर्धक, स्निग्ध, उष्ण, पाचक, सारक, हाडाला सांधणारी, केशवर्धक, बुद्धिदायक, पित्त वाढवणारी व कफ, श्वास, खोकला, गुल्म, ज्वर, अरुचि, सूज, प्रमेह, मूळव्याध, कोठ्यांतील शूल वात व कृमिनाशक आहे. पानें—मधूर व खारट असतात व कोंब—मधूर व स्निग्ध आहे.

तंबाखूः—तंबाखूचें पान तीक्ष्ण, उष्ण, कफवातनाशक, श्वास व खोकला, दांतासंबंधींची पीडा, कृमि व कंडु, मद, पित्त करणारें असून वातकर, रेचक व दृष्टीला मंदत्व आणणारें, तीक्ष्ण आहे.

तंबाखू ओढल्यापासून हृदयाचे विकार व धातुक्षीणता होते. विंचवाचे विषावर तंबाखू खाल्ल्यास उलटी होऊन विष पडून जातें.

कांदाः—लसूणीप्रमाणेंच याचे गुण असून कफकारक आहे. पित्तकारक नाहीं. उष्ण नसून रसकाळीं व पाककाळीं गोड असल्यामुळें वाताचा नाश करतो.

आलेंः—पाचक, अग्निदीपक, रुचिकारक, धातुवर्धक, तिखट, उष्ण, पथ्यकर, स्वर चांगला करणारें, मेदनाशक, कफरोगकारक, सूज, शूल, जीभ व कंठ यांचें शोधन करणारें आहे, आल्याचा रस सैंधव व लिंबाचा रस हें एकत्र करून घेतलें असतां अग्निदीपक, जेवणांत रुचि उत्पन्न करणारें व सारक आहे. कुष्ट, पांडुरोग, मुत्रकृच्छ्र व्रण, ज्वर, उन्हाळा यांमध्यें आलें खाऊं नये.

जांभूळः—ग्राही, रुक्ष, कफपित्त, मधुमेह, व्रण व रक्तदोषनाशक आहे.

खर्बुजः—मूत्रल, शक्तिवर्धक, स्निग्ध, थंड, शुक्रवर्धक व वातनाशक आहे.

बदामः—उष्ण, स्निग्ध, वातनाशक, बळकारक व शुक्रवर्धक आहेत.

अक्रोडः—मधूर, बलकारक, जड, उष्ण, सारक व वातनाशक आहेत.

सीताफळः—मधूर, थंड, पित्तनाशक, हृदयाला हितकर, शक्तिवर्धक, पौष्टिक व किंचित वातकारक आहे.

रामफळः—किंचित वातकारक असून गोडीला सीताफळांपेक्षां कमी असून गूण सीताफळाप्रमाणें आहेत.

शिंगाडे—

शिंगाडे (सुके) मधुर, रुक्ष, जड, मलावरोध करणारे व थंड असून वीर्य, वात व कफ वाढवणारे आहेत.

शिंगाडे (ओले) गुण वरीलप्रमाणेंच.

पीलुः—तिखट, तुरट, मधूर व आंबट आहेत. ह्याचा रस गोड असून गुल्म व मूळव्याधनाशक व अग्निदीपक आहे. थोर पीलु कामोद्दीपक, पित्त-शामक, आमनाशक व रुचि वाढवणारा आहे.

अंजीरः—मधूर, जड, कफ, आम, वात वाढवणारे, अग्निमांद्यकारक व सारक आहेत.

अननसः—मधूर, पित्तनाशक असून चक्कर, डोळे दुखणें, लघ्वीची आग यांवर उत्तम.

महाळूंगः—रुचि देणारें, अग्निदीपक, मलावरोध करणारें, जीभ व हृदय यांची शुद्धि करणारें, कृमिनाशक, गर्भप्रद व पौष्टिक आहे.

पपयाः—रक्तपित्तनाशक, पाचक, जड व अग्निवर्धक आहे.

कलिंगडः—मलबंधक, दृष्टिदोष, पित्तदोष व अति खाल्लें असतां स्वप्ना-वस्था करणारें आहे.

नारिंगः—आंबट, अतिशय उष्ण, रुचिकारक, वातनाशक व सारक आहे. कित्येकांच्या मतें हृदयाला हितकर व वातनाशक आहे.

ईडनिंबूः—आंबट, शूलनाशक, जड, वात कफनाशक, तोंडाचा बेचवपणा घालवणारें, अग्निमांद्य व कृमिनाशक आहे.

अम्लवेतसः—अतिशय आंबट, मलभेदक, हृद्रोग, शूळ, गुल्मनाशक, पित्त, कफ यांना वाढवणारें आहे.

द्राक्षें:—कोंवळीं द्राक्षें कडू, उष्ण, तोंड स्वच्छ करणारीं, रक्तपित्त व वातादि दोष वाढवणारीं आहेत. जून द्राक्षांमध्यें रसांतर होऊन तीं आम्ल होतात. तीं रुचिकर व अग्निदीपक असतात. पिकलेलीं द्राक्षें मधुर व थोडीं आंबट असतात व तहान रक्तपित्तनाशक असतात. सुकीं द्राक्षें (मनुका) श्रमनाशक, तृप्तिकारक व पौष्टिक, सारक, तहान, ज्वर, श्वास, ओकारी, कावीळ, मूत्रकृच्छ्र, मूर्च्छा, दाह, यांवर फायदा करतात.

पीच:—पिकलेल्या फळांमध्यें साखरेचें प्रमाण जास्त असतें. सारक व पाचक, कृमीघ्न, अग्निमांद्य, अम्लपित्त या विकारांमध्यें चांगला फायदा करून रक्तशुद्धि वाढवणारा आहे.

सफरचंद:—मधूर व ग्राही. संग्रहणी, अतिसार यांमध्यें याचा चांगला फायदा होतो. तहान कमी होते.

पपनस:—पौष्टिक व तरतरी आणणारें आहे. पाकळ्या आंबट असतात. आंकडी, उन्मादवायु यांमध्यें याच्या पानांचा रस देतात.

चिकू:—मधूर, पुष्टिकारक असून मलावरोध, धातुविकार, कडकी यांवर चांगला फायदा करतो. जेवल्यानंतर खाल्यास पचनाक्रियेला मदत करतो.

राय आंवळा:—(हर्पर रेवडी) तुरट, रुचिकर, खाण्यास प्रिय, आंबट, कडू, रुक्ष, गोड, सुगंधी, वातकर, स्वादिष्ट, लघु असा आहे. कफ, पित्त, वातपित्त, अश्मरी, व मूळव्याध यांचा नाश करतो.

वेळूचे कोंब:—तिखट, कडू, आंबट, लघु, तुरट, रुचिकर व शीतल असून रक्तपित्त, दाह, मूत्रकृच्छ्र आणि त्रिदोष यांचा नाश करतात.

डाळिंब:—तुरट, आंबट, मधूर, तृप्तिकारक स्निग्ध, दीपन ग्राही, हृद्य, उष्ण, रुचिकर, लघु व अग्निदीपक असून कफ, खोकला, मुखरोग, कंठरोग आणि पित्त यांचा नाश करतें.

आंबा:—पिकलेला आंबा खाल्ला असतां मधूर, शुक्रवर्धक, स्निग्ध, हृदयाला हितावह, सारक, शक्तिवर्धक, रुचिकारक, वातनाशक, थंड व पित्त न वाढवणारा, सर्व इंद्रियांना तृप्त करणारा व सर्व फळांमध्यें श्रेष्ठ आहे.

आंब्याचा रसः—सारक, बलदायक व कांति वाढवणारा आहे.

आंबा (कच्चा) आंबट, रुक्ष, त्रिदोष व रक्तदोषकारक आहे.

फणसः—(पिकलेला) थंड, स्निग्ध, वातपित्तनाशक, बळकट, शुक्र-वर्धक, उरःक्षत व क्षयनाशक आहे.

फणस (हिरवा) मलावरोध करणारा, तुरट व जड आहे.

आठलीः—तुरट, वातकारक, रुचिकारक व त्वचेचा विकार कमी करणारी आहे.

केळीं:—

केळीं (पिकलेलीं) गोड, थंड, मलावरोध करणारीं, शक्तिवर्धक, जड, स्निग्ध, दाहशांतिकारक, उरःक्षत, क्षय व वातनाशक आहेत.

केळीं (कोंवळीं) आंबट, तुरट, पित्तनाशक, थंड व रुचिदायक आहेत.
केळीच्या कांद्याचें पाणीः—योनिविकार, मुतखडा, कृमि, रक्तपित्त यांवर फायदा करतें.

नारळें:—

खोबरें थंड, पचन होण्यास कठिण, मलावरोध करणारें, पौष्टीक, वात, पित्त, दाह नाशक आहे.

नारळाचें पाणी हृदयास हितकर, थंड व शुक्रवर्धक आहे.

शाळें (कोंवळ्या नारळांतील पाणी) पित्तज्वर, चक्कर कमी करणारें आहे.

खारीक—थंड, गोड, स्निग्ध, क्षुधा कमी करणारी, शक्तिवर्धक, मूर्च्छा व कैफ कमी करणारी आहे.

आंवळाः—पथ्यकारक, मधूर, आंबट व सारक आहे.

बोरें:—हलकीं, ग्राही, उष्ण व वातकारक आहेत.

सदबोरें—थंड, शुक्रवर्धक, जड, पौष्टिक, क्षय, तहान व वातनाशक आहेत.

मिरच्याः—पित्तकारक, विदाही, रुक्ष, अग्निदीपक व कफ, आंव व शूळ कमी करणारी आहे.

मेथीची भाजीः—उष्ण, दीपक, वातकारक, रुक्ष, बलकर, व ज्वर, अरुचि, कांती, कफ, मूळव्याध, कृमि, क्षय व शुक्रनाशक आहे.

रताळेंः—(तांबडें) शीत, गुरु, बलकर, पौष्टिक, पित्त, दाह व श्रम-नाशक आहे.

अननसः—(पिकलेलें) मधूर व पित्तशामक आहे.

अमसूलः—मधूर, रुचिकर, ग्राहक, आंबट, रुक्ष व अग्निदीपक आहे. आमातिसार, संग्रहणी, आमवात, रक्तदोष, अर्श, शूल, गुल्म, कृमि यांवर फायदा करतें.

अळूंः—(कंद धातुवर्धक आहे.) अग्निदीपक, मलावरोध करणारें, बलवर्धक, स्तनांतील दूध वाढवणारें, रक्त पित्तनाशक, व मूत्रल आहे.

आंबाः—

आंबा—(आढींत घालून पिकलेला) मधूर, शीतल, धातुवर्धक, कफकर, अग्निदीपक, मलस्तंभक, तुरट व कांतिवर्धक आहे. वायु, तृष्णा, दाह, पित्त, श्वास, अरुचि यांचा नाश करतो.

(झाडावर पिकलेला आंबा) सारक व पित्त वाढवणारा आहे.

आम्ररस—स्निग्ध, बलकर, जड, आनंदकारक, धातुवर्धक, कफकर व वृष्य आहे.

आंब्याचीं साठें—सारक, रुचिकर, तृष्णा, पित्त व वांती कमी करतात.

हरभऱ्याची आमः—अति आंबट, अग्निदीपक, खारट, रुचिप्रद आहे. शूळ, अजीर्ण, अग्निमांद्य यांना कमी करणारी आहे.

अंजीरः—शीतल, स्वादु व गुरु आहे. वात, पित्त, रक्तविकार यांना दूर करतो. ताजा अंजीर खाल्ला असतां शौचाला साफ होतें.

कटोली (कारलें)ः—मधूर, पाककालीं तिखट, अग्निदीपक, गुल्म, शूळ, कुष्ठ, मेह, श्वास, ज्वर, अरुचि, लालास्राव, हृदयपीडा यांना कमी करणारें आहे.

कवठः—(पिकलेलें) रुचिकर, मधूर, अम्ल, गुरु, तुरट, कंठशोधक, रक्तविकार, श्वास, वांती, वायु, श्रम, ग्लानी, तृषा, उचकी यांचा नाश करतें.

करवंदेंः—(पिकलेलीं) मधूर, रुचिकर, लघु, शीत, रक्तपित्त, वायु यांचा नाश करतात.

कांदा:—

कांदा (पांढरा) तिखट, बल्य, गुरु, स्निग्ध, मधूर, रुचिकर, कफ करणारा, निद्राप्रद व अग्निवर्धक आहे. क्षय, हृद्रोग, अरुचि, वांती, रक्तपित्त, अर्श, घाम, सूज यांचा नाश करतो.

कांदा (तांबडा) तिखट, गुरु, पित्तकर,—इतर गुण वरीलप्रमाणेंच परन्तु तीव्र आहे.

कार्ली:—अति कडू, उष्ण, अग्निदीपक, रक्तदोष, ज्वर, कृमि, पांडुरोग, कुष्ठ यांचा नाश करतात.

काजू (गर):—तुरट, धातुवर्धक, मधूर, पोटफुगी, अर्श, संग्रहणी, गुल्म, श्वेतकुष्ठ, अग्निमांद्य, कृमि व व्रण यांचे नाशक आहेत.

कुरंवड्या:—(तळलेल्या) रुचिकर, पडसें व त्रिदोषनाशक आहेत.

कुळीथ:—मधूर, तीक्ष्ण, रक्तपित्तकर, सारक, आंबट, विदाही, उष्ण, श्वास, कास, अनाह, पीनस, गुल्म, मेद, कृमि, सूज व ज्वरनाशक आहेत.

खसखस:—बल्य, गुरु, कफकर, ग्राही व वातनाशक आहे.

वेलीवरील फळें:—कोहळा, दुध्याभोंपळा, कलिंगड, खरबूज, तांबडा-भोंपळा, कांकड्या, कोहळा हीं कफवात उत्पन्न करणारीं, मळाला पातळ करणारीं, कफ वाढवणारीं, पाककालीं व रसकालीं मधूर व जड आहेत. या सर्वांमध्यें कोहळा उत्तम असून तो मूत्रशोधक, वीर्यवर्धक व वातपित्तनाशक आहे.

पाल्याहून फुलें, फुलांहून फळें, फळांहून देंठ्या व देंठ्याहून कंद यांची भाजी जड असते.

खर्बुज:—(पिकलेलें) पौष्टिक, कफकारक, मूत्रल, कोष्टशुद्धि करणारें, तृषा, स्निग्ध, श्रम, दाह, उन्माद यांचे नाशक आहे.

खजूर:—मधूर, शीत, हृदयाला हितकर, अग्निमांद्य, कृमि, धातुवृद्धि करणारा, दाह, श्वास, क्षतक्षय, आम्लपित्त यांचा नाश करतो.

नारळाची खीर:—शीतल, स्निग्ध, पौष्टिक, जड व तहान वाढवणारी व वायु, रक्तपित्तनाशक आहे.

गव्हांची खीर:—बल, कफ, मेद करणारी, गुरु, शीतल, पित्तनाशक, वातकर व धातुवर्धक आहे.

गाजर:—मधूर, रुचिकर, किंचित् तिखट, ग्राही, कडू, नेत्रांस अहितकर अग्निदीपक, उष्ण, विदाही, शूल, संग्रहणी, कृमि यांचा नाश करतें.

गोंवारीच्या शेंगा:—रुक्ष, वातकर, मधूर, गुरु, सारक, कफकर, अग्निदीपक व पित्तनाशक आहेत.

घेवडा:—(पांढरा) वात व कफ करणारा, विषनाशक, अग्निदीपक व रुचिकर आहे.

घोंसाळी:—स्निग्ध, वृष्य, मधूर, कृमि व पोटफुगी करणारी, व्रणरोपक, सारक, कफकर व ज्वरनाशक आहेत.

चवळी:—रुक्ष, तुरट, गुरु, वात, कफ यांना वाढवणारी, पित्तकारक व पोटफुगी करणारी आहे.

हरभरे:—(चणे सालासकट) वातुळ, रुक्ष, अवष्टंभ करणारे, रुचिकर, मधूर, कफ, पित्त व ज्वरनाशक आहेत.

चाकवत:—मधूर, शीत, खारट, रुचिकर, सारक, पाचक, मळमूत्र शुद्ध करणारा, अग्निदीपक, ज्वर, त्रिदोष, कृमि, प्लीहा विकार, कुष्ठ, पित्त, उदावर्त, वायु यांचा नाशक आहे.

चारोळ्या:—मधूर, पौष्टिक, विष व दाह यांचा नाश करतात.

चिंच—

चिंच:—(नवी) वात व कफ वाढवणारी आहे.

चिंच:—(जुनी १ वर्षाची) पित्त व वातनाशक आहे.

सुकी चिंच:—लघु, हृदयाला हितकर, भ्रांती व कृमि यांचा नाश करते.

चुका:—(आंबट) अग्निदीपक, उष्ण, तुरट, रक्तपित्तकर, ग्राही व संग्रहणी, वात, आमवात, वांति, तृषा व अतिसार यांवर फायदा करते.

जांभूळ—शीतल, रुचिदायक, मधूर, तुरट, ग्राही, रुक्ष, मलावष्टंभ करणारें असून याचा मधुमेह ह्या विकारांत चांगला उपयोग होतो.

टाकळाः—लघु, स्वादु, रुक्ष, तिखट, कडु, श्वास, कुष्ट, कृमि, डोक्यामधील विकार, मेदोरोग, व्रण, खरूज, ज्वर, खोकला, मूत्ररोग, मलावरोध यांवर फायदा करतो.

देवभातः—देवभात (व्रीही) पाककाळीं मधुर, शीतवीर्य व मलावरोध करणारा आहे.

नारिंगः—कफ, पित्त व आग यांना करणारें, सारक, अति आंबट, वातहारक, अति उष्ण व मधूर आहे. तेंच आंबट असेल तर हृदयाला हितकर, रुचिकर, सारक, आग, कृमि, वायु, श्रम, शूल यांचा नाश करतें.

पडवळः—मधूर, वृष्य, रुचिप्रद, पथ्यकर, पाचक, हृदयाला हितकर, दीपक, स्निग्ध व उष्ण आहे. कफ, रक्तदोष, कास, ज्वर, कृमि कमी करतें.

पेरुः—अतिशीत, मधुर, तुरट, गुरु, तिखट, कफ व वातकर व पित्तशामक आहेत.

पोकळा भाजीः—शीतल, बलप्रद, सारक, रुचिकर, मधुर, हृदयाला हितावह, ज्वर, कफ, पित्त व वातनाशक आहे.

बदामः—मधुर, स्निग्ध, पौष्टीक, शुक्र वाढवणारे व पित्त, वात व रक्तपित्त शामक आहेत.

भोंपळाः—(तांबडा) अतिमधुर, शीत, रुचिकर, पौष्टीक, वीर्यवर्धक, भ्रांती व श्रमनाशक आहे.

माठाची भाजीः—मधुर, रुक्ष, क्षार, शीत, गुरु, सारक व वात करणारी आहे. व रक्तपित्त, पित्त व रक्तदोषनाशक आहे.

ओंवाः—रुचिकर, दीपक, तिखट, उष्ण, रुक्ष, विदाहक, हृद्य, वृष्य, बलकर, लघु, कडू, मलस्तंभक, ग्राहक, पाचक असा आहे व पोटफुगी, शूल, कफ, दाह, अरुचि, सर्व प्रकारचीं उदरें, कृमि, वांति, नेत्ररोग, बस्ति शूल, दंतरोग, गुल्म व शुक्रदोष यांचा नाश करतो.

वेलदोडेः—तिखट, रुक्ष, रुचिकर, लघु, रसकाळीं व पाककाळीं तिखट,

मुखशुद्धीकर, सुगंधि, पाचक, शीत व अग्निदीपक असे आहेत. कफ, पित्त, दमा, कंड्र, रक्तदोष, खोकला, हृद्रोग, विषदोष, तृषा, बस्तिरोग, मुखरोग, मस्तकशूल व वात यांचा नाश करतात.

कढीलिंबः—शीतल, कडू, तुरट व लघु असून दाह, अर्श, कृमि, शूल, संताप, विष, सूज व भूतबाधा यांचा नाश करतो.

केशरः—सुगंधी, कडू, तिखट, रुचिकर, आनंदकारक, उष्ण, कांतिकर, तुरट व स्निग्ध असून कंठरोग, वायु, कफ, खोंकला, मस्तकशूल, विष, वांति, व्रण, कृमि, त्रिदोष व उचकी यांचा नाश करतें.

जायफळः—तुरट, तिखट, वृष्य, दीपन, रसकाळीं कडू, लघु, ग्राहक, हृद्य, उष्ण, स्वराविषयीं हितकर असून कंठरोग, कफ, वायु, मेह, वातातिसार, मलदौर्गंध्य, कृमि, खोकला, वांति, दमा, पीनस, हृद्रोग व शोष यांचा नाश करतें.

जायपत्रीः—तिखट, कडू, सुरभि, गोड, वर्णकारक, लघु, कांतिकर, रुचिकर व उष्ण असून जडत्व, कफ, रक्तदोष, वायु, कृमि यांचा नाश करते.

तमालपत्रः—तीक्ष्ण, मुखशुद्धीकर, लघु, पित्तल, किंचित् मधुर, कडू, मस्तक शुद्धिकर असून वायु, कफ, कंड्र, विष, हृद्रोग, पीनस, अर्श आणि त्रिदोष यांचा नाश करतें.

दालचिनीः—तिखट, पित्तल, गोड, कंठ शुद्धिकारक, लघु, रुक्ष, कडू, बस्तिशोधक व उष्ण असून कफ, उचकी, वायु, खोंकला, कंड्र, हृद्रोग, आम, बस्तिरोग, पीनस, विष, शुक्र, अर्श व कृमि यांचा नाश करते.

पुदीनाः—गुरु, स्वादु, रुचिकर, हृद्य, मलमूत्रस्तंभक व कफ, खोंकला, अग्निमांद्य, विषूची, संग्रहणी, अतिसार, जीर्णज्वर, व कृमि यांचा नाश करतो.

बेदाणाः—मधुर, शीतल, वृष्य, रुचिकर, आंबट, व रसाळ असून दमा, खोंकला, ज्वर, हृदयव्यथा, क्षय, स्वरभेद, तृषा, वायु, पित्त व तोंडाचा कडूपणा कमी करतो.

लवंगः—रुचिकर, तीक्ष्ण, चक्षुष्य, लघु, पाककाळीं मधुर, उष्ण, पाचक, अग्निदीपक, हृद्य, स्निग्ध, वृष्य, असून वायु, कफ, क्षय, कास, पित्त, शूल.

पोटफुगी, आम, दमा, उचकी, वांति, क्षतक्षय, विष, तृषा, पीनस, खोंकला, रक्तविकार, आध्मा व वायु व राजयक्ष्मा यांचा नाश करतें.

शहाजिरें:—चक्षूंना हितावह, रुच्य, उष्ण, सुगंधी, तिखट, रुक्ष, दीपक असून जीर्णज्वर, कफ, सूज, शिरोरोग यांचा नाश करतें.

हळद:—तिखट, कडू, देहाची वर्ण करणारी, उष्ण, रुक्ष, शोधन, असून कफ, वायु, रक्तदोष, कुष्ठ, कंडू, प्रमेह, त्वद्दोष, व्रण, सूज, पांडुरोग, कृमि, पीनस, अरुचि, पित्त यांचा नाश करते.

मिरीं:—(काळें) तिखट, कडू, उष्ण, लघु, रुचिकर, अग्निदीपक, तीक्ष्ण, वृष्य, छेदी, शोधक, रुक्ष व पित्तकर असून कफ, वायु, कृमि, दमा, खोंकला, हृद्रोग, शूल, प्रमेह, अर्शनाशक आहे.

(पांढरीं) उष्ण, तिखट, रसायन, किंचित् रुक्ष, सारक, त्रिदोषनाशक असून विशेषतः नेत्ररोग, विष, भूतबाधा यांचा नाश करतात.

सैंधव—रुचिकर, वृष्य, चक्षुष्य, अग्निदीपक, शुद्ध, स्वादु, मधुर, स्निग्ध, पाचनशील, अविदाही, सूक्ष्म व त्रिदोषनाशक असून व्रणदोष, मलस्तंभ व हृद्रोग नाशक आहे.

जिरें—वातकारक, क्षुधाप्रदीप्त करणारें, रुचिकर व थंड आहे.

अलुबुखार—ग्राही, तुरट, हृदयाला हितकारक, अरुचि घालवणारा, मेह, अर्श, ज्वर यांमध्यें देतात.

राजगिरा:—कफकर, तुरट, सारक, निद्रा व आळस उत्पन्न करणारा, पथ्यकर, मलावरोध करणारा व पित्तशामक आहे. ह्यांत लहान व मोठया अशा दोन जाती आहेत.

साबुदाणा:—हा एक झाडाचा चिक आहे. यांत स्टार्च जास्त असतो; हा पथ्यकर व हलका असल्यामुळें आजारी, वृद्ध, मुलें यांना व अतिसार, संग्रहणी, या विकारामध्यें देण्यांत येतो.

पिस्ते:—स्निग्ध, जड, धातुवर्धक, वृष्य व रक्तशुद्धिकारक, पित्त वाढवणारे, कडू व सारक आहेत. यांच्या तेलानें मेंदूला शांतता येते.

तवकीरः—(आरारुट) मधूर, वृष्य, पौष्टिक, धातुपौष्टिक, अरुचि, खोकला, दमा, श्वास, ज्वर, तृष्णा, मूत्रकृच्छ्र, रक्तप्रदर यांमध्यें देतात.

बटाटाः—रक्तपित्तनाशक, हलका, सारक, मुत्रल, दुग्धोत्पादक, मज्जा-तंतुशामक, युरिक असिड कमी करण्याचा धर्म असल्यामुळे संधिवात विकारांत चालतो. ह्याच्यामध्यें लोह व सर्व प्रकारचीं पोषक द्रव्यें असल्यामुळें नुसत्या बटाट्यावर मनुष्य आपला जीवनकाळ काढूं शकतो असें अनुभवानें एका स्वीडीश डॉक्टरनें प्रसिद्ध केलेलें आहे.

नवें धान्य कफ वाढवतें. एक वर्षाचें जुनें हलकें असतें. थोड्या दिवसांत तयार होणारें किंवा सालपटें काढलेलें व भाजलेलें द्विदल धान्य हलकें असतें.

एकाच धान्याच्या पोळया, रानशेणीचा विस्तव, खापर, कढई, तवा व निखारे या निरनिराळ्या प्रकारांनीं भाजल्या असतां त्या उत्तरोत्तर, एकाहून एक हलक्या असतात.

प्रकरण ८ वें.

मांस वर्गांतील पदार्थांचे गुणधर्म

आयुर्वेदानें मांसाचे एकंदर २ वर्ग पाडलेले आहेत. त्यांचीं नांवें जांगल व अनुप हीं होत. जांगलाच्या एकंदर ८ जाती कल्पलेल्या आहेत.

जे प्राणी चपल वेगवान असतात त्यांना जांगल असें म्हणतात. उदाहरणार्थ हरीण वगैरे. जे प्राणी बिळांत रहातात त्यांना बिलेशय म्हणतात. बेडूक, सर्प वगैरे. जे प्राणी गुहेंत राहतात त्यांना गुहाशय म्हणतात. उदाहरणार्थ सिंह, वाघ. जे झाडांवर रहातात त्यांना पर्णमृग म्हणतात. उदाहरणार्थ वानर. तसेंच, जे पायांनीं उकरून आपलें भक्ष्य मिळवतात त्यांना विकिट म्हणतात. उदाहरणार्थ लावापक्षी, तितीर पक्षी.

जे चोंचीनें टोंचून आपलें भक्ष्य खातात त्यांना सवुद म्हणतात. उदाहरणार्थ कबुतर, साळुंखी वगैरे. जे बळजबरीनें भक्ष्य ओढून खातात त्यांना प्रसह म्हणतात. उदाहरणार्थ कावळा, घुबड, घार वगैरे.

जे गावांमध्यें मनुष्याच्या वस्तींत रहातात त्यांना ग्राम्य म्हणतात. उ. बोकड, मेंढा, बैल. इ.

हरिण (तांबडा) याच्या मांसाचे गुणः—थंड, रुचिदायक, मलबंधक, त्रिदोषनाशक, षड्सयुक्त, पथ्यकारक, हलकें, रुक्ष, ज्वर व रक्तदोषनाशक आहे.

चितळः—(मृग) वातूळ, मधूर, व बलवर्धक आहे.

सांबरः—त्रिदोषनाशक व कामोद्दीपक आहे.

ससाः—हलकें, थंड, गोड, अग्निदीपक, सन्निपातज्वर, श्वास, खोकला व रक्तपित्त यांचा नाश करतें.

घोरपडः—वातनाशक, शक्तिवर्धक, कामोद्दीपक व बुद्धिवर्धक आहे.

उंदीरः—मळमूत्रांचा अवरोध करणारें, व वातनाशक आहे.

साळइ पक्षीः—श्वास, खोकला, रक्तदोष, क्षय व त्रिदोषनाशक आहे.

कोल्हाः—बलवर्धक, वृष्य असून वात व क्षय नाशक आहे.

वानरः—वात, श्वास, मेद, पांडुरोग व कृमिनाशक आहे.

रानचिमणीः—मधुर, रुक्ष व कफनाशक आहे.

पारवाः—गोड, जड, तुरट, रक्तपित्तनाशक आहे.

चिमणीः—स्निग्ध, गोड, शुक्रवर्धक व कफनाशक आहे.

गांवांतील चिमणीचें मांस सन्निपातनाशक असून अत्यंत शुक्रवर्धक आहे.

लावा पक्षी (ह्यांमध्यें ३–४ जाती आहेत):—याचें मांस अग्निदीपक, स्निग्ध, मधूर, ग्राही व थंड आहे.

पांशुल जातीचा असतो त्याचें कफकारक, उष्णवीर्य व वातनाशक आहे.

गौरवर्ण असतो त्याचें अतिशय हलका, रुक्ष, त्रिदोषनाशक व अग्निदीपक आहे.

मिश्र रंगाचा असतो त्याचें पित्तकारक, हलका व वातकफनाशक आहे.

दर्भ संज्ञक नांवाचा असतो त्याचें रक्तपित्तनाशक, हृद्रोगनाशक व थंड आहे.

तित्तीरपक्षीः—तित्तिरपक्षी काळ्या रंगांचा असतो. व पांढराहि असतो, त्याला कपिंजल म्हणतात. याचें मांस शरिराचा वर्ण चांगला करणारें, ग्राही, उचकी, त्रिदोष, श्वास, खोकला व ज्वर यांचें नाशक आहे. पांढरा तित्तीर गुणांनीं श्रेष्ठ आहे.

मोरः—याचें मांस अतिशय स्निग्ध, वातनाशक, शुक्रवर्धक, बळकारक, बुद्धिवर्धक, व नेत्ररोगनाशक आहे. हेमंत शिशीर व वसंत ह्या ऋतुमध्यें तें सेवन करावें. इतर ऋतुंमध्यें खाल्लें असतां अपाय होण्याचा जास्त संभव असतो.

होला व पोपट होलाः—गोड, तुरट, हलकें व कफपित्तनाशक आहे. राघूचें मांस बळकारक व वृष्य असून वीर्यवर्धक आहे.

कोंबडाः—पौष्टिक, स्निग्ध, उष्णवीर्य, वातनाशक, जड, नेत्रांला हितकारक, शुक्र उत्पन्न करणारें व कफकारक आहे.

रान कोंबडीचें मांस हृदयाला हितकर व कफनाशक आहे. पण कोंबडयांचें मांस स्निग्ध, पौष्टिक, कफकारक व जड आहे.

बोकडः—बोकडांचें मांस जड, स्निग्ध, लवकर पचणारें, त्रिदोषनाशक, छातीशीं न जळजळणारें, पौष्टिक, अति थंड नसणारें, पीनसाचा नाश करणारें, मनुष्याच्या देहांशीं समान गुणांचे असल्यामुळें पौष्टिक आहे. लहान बोंकडाचें मांस पथ्यकारक असून त्रिदोषनाशक आहे.

मेंढीः—हिचें मांस जड, स्निग्ध, बलकारक, पित्त व कफ यांना वाढवणारें आहे. हिच्या शेपटीमध्यें असणारी चरबी वृष्य असून कफ पित्तकर आहे.

अनुप मांसाचे गुणः—अनूप प्राण्यांचे ५ वर्ग आहेत. कूलेचर, प्लव, कोशस्थ, पादीन व मत्स्य. जे पाण्याच्या कांठाला असतात त्यांना कूलेचर म्हणतात. हत्ती, रेडा, डुक्कर. जे पाण्यांत पोहतात त्यांना प्लव असें म्हणतात. बगळा, करकोचा; शिंपिंत, शंखांत रहाणारे प्राणी त्यांना कोशस्थ असें म्हणतात. जे पाण्यांत रहातात व ज्यांना पाय असतात त्यांना जलचर म्हणतात. कांसव, खेकडा, तांबडा मासा वगैरे. जे प्राणी नेहमींच पाण्यांत असतात त्यांना मत्स्य असें म्हणतात.

डुक्करः--पित्तकर, गोड, बळकट, वातनाशक, जड, स्निग्ध, उष्ण, धातुवर्धक, रुचिकारक, झोंप आणणारें, स्थूलत्व व ताकद वाढवणारें आहे.

चक्रवाक इत्यादि पक्ष्यांचे मांसः---चक्रवाक, करकोचा, बगळा इत्यादि पक्ष्यांचे मांस स्निग्ध, थंड, मळमूत्र साफ करणारें, वातपित्त व रक्तदोष ह्यांचा नाश करणारें आहे.

जलचर प्राणी

मोरी मासाः---मोरी जातीचा मासा वातनाशक, बळकट, पौष्टिक, मधूर, जड, पित्त कफनाशक, कामोद्दीपक, रुचिकर व अशक्त माणसांना हितकर आहे.

सरंग मासाः---कफकर, बळकट, विपाककाळीं मधूर, हृदयाला हितकर व आमवातकारक आहे.

बोंबिलः—वात पित्तनाशक, हलका व रुचिकर आहे.

विखणाः—ग्राही, हृदयाला हितकर, मधूर व तुरट आहे.

कर्ली मासाः—मधूर, स्निग्ध, तुरट, रुचिकारक, पित्तकारक-वातनाशक व शक्तिवर्धक आहे.

सेवटे मासाः---मधूर, कडू, तुरट, रुचिकर, अग्निदीपक, बल व शुक्र यांना वाढवणारा आहे.

सुडदसः---वातनाशक, कामोद्दीपक, कफकारक, व हलका आहे.

माशाचें अंडेंः---अत्यंत कामोद्दीपक, स्निग्ध, जड व पुष्टिकर आहे.

तळलेला मासाः---श्रेष्ठ असून पौष्टिक व बलवर्धक आहे.

सहरी मासाः---कफ पित्तनाशक, कडू, रुचिकर, वातविकार कमी कर-णारा आहे.

क्षुद्र मासेः---(लहान) मधूर, त्रिदोषनाशक, पचनाला हलके, रुचिकर व पथ्यकर असतात.

नदींतील मासेः—पौष्टिक, जड व वातनाशक आहेत.

विहिरींतील मासेः---कफ, मूत्रकृच्छ्र व मलाचा अवरोध करतात.

तलावांतील मासेः—जड, कामोद्दीपक, थंड, शक्तिवर्धक व मूत्रल आहेत.

सरोवरांतील मासेः—मधूर, स्निग्ध, शक्तिवर्धक, व वातनाशक आहेत.

समुद्रांतील मासेः—जड, पित्त व वातनाशक असतात. खाऱ्या पाण्यांतील मासे ग्राही व दृष्टीनाशक आहेत.

डोहांतील मासेः—डोहाच्या स्वच्छ पाण्यांमध्यें होणारे मासे बलकारक असतात.

ऋतुपरत्वें कोणते मासे सेवन करावे ?

हेमंत ऋतुमध्येंः—विहिरींतील मासे पथ्यकारक असतात.

शिशिर ऋतुमध्येंः—सरोवरांतील मासे पथ्यकारक असतात.

वसंत ऋतुमध्येंः—नदींतील मासे पथ्यकारक असतात.

ग्रीष्म ऋतुमध्येंः—डोहांतील मासे पथ्यकारक असतात.

वर्षाऋतुमध्येंः—तलावांतील मासे पथ्यकारक असतात.

शरद ऋतुमध्येंः—झऱ्यांतील मासे श्रेष्ठ आहेत.

शंखादिकांचे गुणः—शंख, कवड्या, शिंपे यांमधील किडे, (शंबूक व भल्लक, या जातीच्या किड्यांना कोठा असतो.) मधूर, पित्त, वातनाशक, पौष्टिक, कामोद्दीपक, मल व कफ वाढवणारे असतात.

खेकडाः—पौष्टिक, कामोद्दीपक, थंड, व रक्तशुद्धि करणारा आहे.

कांसवः—बलवर्धक, स्निग्ध, वातनाशक, व पुरुषत्व आणणारें आहे.

शेवः—बळ देणाऱ्या ग्राही, रुचिकर, हाड सांधणाऱ्या आहेत व पित्त वातनाशक आहेत.

वसाः—वसा-चरबी-मज्जाः—ही वातनाशक, बल, पित्त, कफ वाढविणारीं असून त्या त्या प्राण्यांच्या मांसाप्रमाणें त्यांत गुण असतात.

मांसरसः—पौष्टीक, वीर्यवर्धक, तृप्तिकारक, डोळ्यांस हितकर व व्रण-नाशक आहे.

मांसाचा खीमाः—(बारीक कुटलेल्या मांसाची उसळ) जड, स्निग्ध व पुष्टी देणारी आहे.

दारू—

धान्याची दारूः—गुल्म, उदर, मूळव्याध, संग्रहणी, राजयक्ष्मा, स्निग्धता आणणारी, जड, वातनाशक, मेद, रक्त, स्त्रियांचें दूध, मूत्र व कफ वाढवणारी आहे.

ताडी माडी व शिंदीः—रुचकर, हलकी, तीक्ष्ण असून शूल, खोकला वांती, दमा, पोटफुगी व पीनस यांचा नाश करते.

द्राक्षापासून बनविलेली दारूः—रुचकर, उष्ण, साधारण मधूर, सारक, पांडु, प्रमेह, मूळव्याध व कृमिनाशक आहे.

खजुरीची दारूः—वातुळ व जड आहे.

साखरेची दारूः—मधुर, रुचकर, हलकी व अंमल न करणारी असते.

गुळाची दारूः—मलमूत्र सारक, तृप्तिकारक व अग्निदीपक आहे.

उंसाची दारूः—कफविकार, मेद, सुज, उदर व मूळव्याध कमी करते.

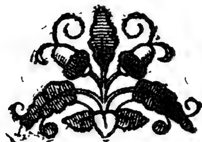
मधाची दारूः—तीक्ष्ण, प्रमेह व खोकला कमी करते.

मद्यें:—

सर्व प्रकारचीं मद्यें, पित्तकारक, पचनशक्ति वाढवणारीं, वातहारक, हृदयाला उत्तेजक, दाह, हारक व मूत्रल आहेत.

नवीन दारूः—लालोत्पादक, जड, वातकारक, दाहक व अरुचि उत्पन्न करते.

जुनी दारूः—सुगंधी, पचनशक्ति वाढवणारी, हुषारी आणणारी, कृमिघ्न, व वातहारक आहे, मद्यांचा उपयोग, कृशता, संग्रहणी, पांडुरोग यांमध्यें करतात. शिवाय वातहारक व दुग्धोत्पादक असल्यामुळें उचकी, दमा, सूज, खोकला, मलावरोध, अरुचि, उलटी, पोटफुगी यांमध्यें चांगला उपयोग होतो.



आहारशास्त्र

भाग ४ था.

आहार विषयक पदार्थांतील जीवनीय तत्त्वें.

भाग ४ था



प्रकरण १ लें

व्हिटॅमिन्स–जीवनीय तत्त्वें



" जीवनीय तत्त्वें " हा नवीन शोध रशियन शास्त्रज्ञ फुंक यानें लावला, हें तत्त्व तांदुळांच्या बाह्य त्वचेंत व अंडें, निरसें दूध, ताजीं फळें व ताजा भाजीपाला, वाटाणे, उडीद, टोमॅटो, नारंगीं व लिंबू यांमध्यें आढळतें.

हीं जीवनीय तत्त्वें जर अन्नामध्यें नसतील तर, रक्तपिती मज्जातंतूचा दाह वगैरे विकार होतात. यांवर अद्याप शोध चालू आहेत.

डोळ्यांची आग होणें, सांधे सुजणें, दांतांतून रक्त येणें, दांत ढिले होणें, अशक्तता, सूज, रोगप्रतिबंधक शक्ति कमी होणें वगैरे विकार ज्यांना ताजा भाजीपाला, अन्न वगैरे मिळत नाहींत, त्यांना होतात.

अद्यापपर्यंत पांच तऱ्हेचीं जीवनीय तत्त्वें निघालेलीं आहेत.

(१) व्हिटॅमिन ए:—हा वाढ करणारा आहे. अंडीं, कॉडलीव्हर, दुधाची साय, लोणी, यांमध्यें हा असतो. निरसें दुधामध्यें हा भरपूर असतो.

(२) व्हिटॅमिन बीः—रोग प्रतिबंधक, मज्जातंतूस चेतना देणारा व मलावरोध दूर करणारा असतो. हा गहूं, तांदुळ वगैरे धान्याच्या कोंड्यांत व बाह्य त्वचेंत असतो. मुळे, टोमॅटो, कोबी, कालीफ्लॉवर, ताज्या पालेभाज्या यांमध्यें याचें प्रमाण जास्त असतें. ज्या वनस्पतींना सूर्यकिरण मिळतात, त्यांच्यामध्यें हा भरपूर प्रमाणांत आढळतो.

(३) व्हिटॅमिन सीः—पचनशक्ति वाढवणें, शौचास साफ करणें व दांत मजबूत राखणें यांना हा अत्यंत उपयोगी आहे. द्राक्षें, मोसंबी, लिंबें यांमध्यें हा असतो.

(४) **व्हिटॅमिन डीः**—यामध्यें प्रजोत्पादनाचा गुण, दंतवर्धन व हाडांची बळकटी हे गुण आहेत.

(५) **व्हिटॅमिन ईः**—प्रयोगावस्थेंत आहे.

हीं वरील तत्त्वें कोणत्या पदार्थात किती आहेत यांचें कोष्टक पुढें दिलेलें आहे. साधारणतः प्रत्येकाच्या खाण्यामध्यें खारीक, खजुर, लिंबू, टोमॅटो, घेवडा, कांदा, पालेभाज्या, दुध, ताक, गहूं, बाजरी, भूइमुग, नारळ हे पदार्थ येतात. हे सर्व कोंड्यांसहित घ्यावेत व त्यांचें चांगलें चर्वण करून खावें.

व्हिटॅमिन **ए.** यामधील द्रव्य अन्नामध्यें नसेल तर नेत्ररोग होतात. **बी** व्हिटॅमिन नसेल तर अर्धांग वायुसारखें विकार होतात. **सी** व्हिटॅमिन नसेल तर रक्तपितीसारखे विकार होतात. **डी** व्हिटॅमिन नसेल तर हाडांची वाढ होत नाहीं व रिकेट्स (मुडदुस) सारखे विकार होतात. **इ** व्हिटॅमिन नसेल तर वंध्यत्व येईल.

प्रकरण २ रें

आहाराचें पृथक्करण व त्यांतील तत्त्वें

डॉ. कार्लसन मेकनेल एम्. डी. यांनीं स्वतःच्या अनुभवानें व शास्त्रीय पद्धतीनें पुढील दिलेल्या आहारांचें पृथक्करण करून त्यांतील तत्त्वांचें प्रमाण ठरवलेलें आहे. एखाद्यानें एका वेळेला, इतकें औस अन्न घेतलें म्हणजे, अमुक प्रमाणांत त्याला तीं तत्त्वें मिळून उष्णता उत्पन्न होईल. एखादी व्यक्ति ज्या विशिष्ट प्रकारचें अन्न खात असेल, त्याला त्यावरून आपल्या खाण्यांत येणाऱ्या अन्नाचें अनुमान काढतां येईल. प्रत्येकाची पचनशक्ति भिन्न प्रमाणांत असल्यामुळें आपण काय खातों आहोंत व तें अन्नशास्त्राच्या दृष्टीनें कितपत बरोबर आहे व त्यापासून आपल्याला कितपत फायदा होईल हें ज्याचें त्याला समजून आलें व त्याची माहिती त्याला असली तर मानसशास्त्रदृष्टया त्याचा चांगला फायदा होतो असा अनुभव आहे. अज्ञानानें केलेली एकादी गोष्ट व विचारानें केलेली गोष्ट यांमध्यें ज्याप्रमाणें तफावत असते, तोच नियम या बाबतींत लागू होऊन त्याबद्दल प्रत्येकाला समाधान होईल यांत शंका नाहीं. पुढील दिलेलीं प्रमाणें हीं एका वेळेचीं आहेत.

औंस	प्रोटीन	फॅटस्	कॅ. हायड्रेट	कॅलरीज
¼ बदाम	२४·५	१४६·४	२०·२	१११·१
३¼ ॲपलस बेक्ड	·६	१·३	२८·४	३०.३
५½ ॲपलस ताजें	·५	१·३	१६·६	१८·४
६ ॲपलस रस	·०	·०	१७.	१७·
३½ ॲपलस सॉस	·३	·८	२०·६५	२१·७८
२¾ ॲपलस तापिओका	२·६	·६६	३६·	३९·३
३ जरदाळू	१·३	·०	१५·६	१६·९
३½ जरदाळू सॉस	१·२	·०	२०·५	२१·७
१¾ ॲसपॅरागस (शिजविलेले)	२·५	८·८	२·६	१३·९
३ ॲसपॅरागस मलईसह	१·८	१७·	४·९	२४·७
३½ केळीं	२·५	१·६	२५·७	२८·८
३½ केळीं भाजलेलीं	३·२	४·७३	३२·३७	४०·३
६ जवाची कांजी	१·५	·७	१०·२	१२·४
४¾ बीन ब्रॉथ (घेवडा)	४·३	३·२	११·६	१९·१
३¼ बीन बेक्ड	१०·	१२·५	३३·६	५६·
३¼ बीनस् (कॅन्ड)	८·०	६·६	२२·९	३७·५
२¼ बीनस् ग्रीन लिमा	४·७	·८	१७·०	२२·५
३ बीनस् सोलून शिजवलेले	८·३	·७	२३·७	३२·७
२½ बीनस् नेव्ही कुक्ड	८·१	१·४७	२१·३८	३०·९
४ बीनस तंतुसहित शिजलेलें	·९	२·९	२·२	६·०
४ बीनस वॅक्स (शिजलेलें)	१·२	·३	३·६	५·१
३ बीट ग्रीन्स कुक्ड	२·६	९·१	३·७	१५·४
२¾ बीट ग्रीन्स शिजलेले	२·७	·३	८·६	११·६
२½ बिस्कीट्स (क्रीम)	१०·३	२७·५	४९·६	८७·५
३ ब्लॅक बेरीज	१·५	२·६	१२·७	१६·८
३ ब्लॅक बेरी सॉस	·८	३·३	२९.१	३३·३
३½ ब्लॅक मंजी, चॉकोलेट	३·४	२२·८६	१६·२५	४५·५२
४¾ बॉडइलन् टोमॅटो	३·६२	७·९८	४·७७	१६·३७
३ ब्रेड कस्टर्ड पुडिंग	८·७५	४६·०८	६७·२४	१२२·०७
२ ब्रेड कॉर्न	८·५	१२·३	५२·०	७२·८

औंस	प्रोटीन	फॅटस्	कॅ. हायड्रेट	कॅलरीज
२ ब्रेड व्हाइट	९·३	३·७	६३·४	७६·४
२ ब्रेड होल व्हीट	११·३	२·४	५८·०	७८·७
४$\frac{3}{4}$ ब्रॉथ बीन	४·३९	३·१६	११·५८	१९·१३
४$\frac{3}{4}$ ब्रॉथ व्हेजीटेबल	२·८	·०	·५	३·३
२$\frac{1}{4}$ ब्राउन ग्रेव्ही	१·५	३०·७	३·९	३६·१
१$\frac{1}{4}$ बनपाव (गोड)	७·३	१७·३	६६·८	९१·४
६ ताक	३·५	१·३	५·६	१०·४
४ कॅबेज (कोबी) उकडलेली	·८	६·१	१·९	८·८
३$\frac{3}{4}$ कॅबेज क्रीमयुक्त	१·५	८·१	३·७	१३·३
२ केक फ्रॉस्टेड	६·८	२४·०	७४·९	१०५·७
३ केक जेलीरोल	५·८	९·४	८५·२	१००·४
१$\frac{1}{2}$ केक स्पॅंज	१२·४	१४·२	९४·२	१२०·८
३$\frac{3}{4}$ मुळा क्रीम्ड	२·०१	७·५	१०·३	१६·८
३ कॉली फ्लॉवर स्ट्रीम्ड	१.०	६·२	·३	१०·२
१ सेलेरी	१·३	·३	३·९	५·५
२ चीज (कॉलेज)	१९·९	१२·४	५·१	३७·२
२१ चेरीज	१·२	२·२	१९·५	२२·८
३ चेरी सॉस	१·२	२·०	२९·४	३२·६
२ नारळ	६·६	१३४·९	३२·५	१७४·०
$\frac{3}{4}$ कॉर्न फ्लेक्स (मका)	१०·८	१·४	९१·३	१०३·५
२$\frac{3}{4}$ ताजा शिजलेला मका	३·६	२·९	२२·	२८·५
२$\frac{1}{4}$ क्रीम (मलई)	२.९	४९·३	५·३	५७·५
२ तवसें	·९	·५	३·६	५·०
१ करंटजेली एक प्रकारचें (द्राक्ष)	१·२		९०·१	९१·३
१$\frac{3}{4}$ खजूर	२·५	७·५	९१·५	१०१·५
३ अंडी मारकोनी	५·४५	२०·७	९·९४	३५·५
१$\frac{1}{2}$ वांगें	६·६३	२६·४३	३७·९	७१·०
१$\frac{1}{4}$ अंडीं (पोच्ड)	१६·३	३२·०		४८·३
२$\frac{1}{2}$,, टोस्ट	१४·१	१८·२८	२५·३६	५७·७६
२ अंडीं (स्क्रॅम्बल्ड)	१४·१	२३·७	१·४५	३९·२५

औंस	प्रोटीन	फॅटस्	कॅ. हायड्रोय	कॅलरीज
८ एग् नॉग (दूध)	५·९	२३·०	९·०	३८·०
३ एन्डिवे	३.३	१·०	४.९३	९·२३
१/२ अक्रोड	१९·४	१६९·२	१८·२	२०६·८
२ अंजीर	·५	८·०	८६·६	९२·४
१/२ फिलबर्टस	१८·२	१७४·१	१५·२	२०७·५
३ फ्लोटींग आयलंड	५·४५	१२·४	२१·६	३९·६
२ १/२ गुजबेरी	·५		१८·९	१९·४
६ जव (ग्रुएल)	१·४८	·७	१०·२	१२·३९
६ ओट मील	१·३	१·४	५·८	५.८
४ १/२ पोटॅटो मील	१·०	·१	१०·२	११·३
६ तांदुळाची पेज	·७	१·२	५·८	७·७
१ ५/८ मध	·५		९४·७	९५·२
३ जेली चेरी			१६·६	१६·६
२ जेली क्रॅन बेरी	·३८	१·०१	४९·७	५१·१
३ जेली लिंबू			३०·५७	३०·५७
२ ३/४ जेली नारिंग			३६·४	,,
३ जेली अननस			४१·०६	
३ १/२ जेली टोमॅटो	३·२	१·७	८·८	१३·७
५ १/२ लेमोनेड			१४·२	१४·७
२ डाळ कुक्ड	८·५	·३	२२·९	३१·७
१ ३/४ लेटुस व लिंबू	१·१	·६	५·०	६·७
३ मॅकरोनी व टोमॅटो	५·०	३·८६	१७·१६	२६·०
१ मापले शुगर	·०	·०	९६·६	९६·६
१ ३/४ सर्बत			८३·०	८३·०
२ १/२ मारमालेड (अंजीर)	२·८	·४	४८·७	५१·९
६ १/२ दूध (साय काढलेलें)	४·०	·८	६·०	१०·८
६ दूध (सर्व.)	३·८	११·०	५·८	२०·६
७/८ नट बटॅर	३४·२	१२४·०	२०·०	१७८·२
१/४ नट बदाम	२४·५	१४६·४	२०·२	१९१·१
१/४ नट्स बदाम खारे	२४·५	१४६·४	२०·२	१९१·१

औंस	प्रोटीन	फॅटस्	कॅ. हायड्रेट	कॅलरीज
½ नट्स बीच	२५·५	१५३·१	१५·४	१९४·०
½ " लोणी	३२·५	१६३·२	४·१	१९९·८
½ " फिलबर्टस्	१८·२	१७४·१	१५·२	२०७·५
" नट्स पीकनस्	११·२	१८८·०	१७·८	२१७·८
½ अक्रोड (इंग्लीश)	१९·४	१६९·२	१८·२	२०६·८
४¾ ओटमील (पिकलेले)	३·३	१·३	१३·४	१८·०
१ ओटमील वाफरस	१३·७	२९·६	८०·५	१२३·८
४। ओटस् कुक्ड	३·३	१·३	१३·४	१८·०
⅓ ओलिव्ह ऑइल		२६४·१		२६४·१
१⅓ पिकलेले ओलिव्ह	२·०	६९·१	५·०	७६·१
४ आमलेट	१४·०	५९·०	१·०	७४·०
२॥ कांदे (उकळलेले)	१·१३	४·२९	५·१	१०·५२
३ कांदे क्रीम्ड	१·७३	१४·६	५·६	२१·९
५ मोसंबीचा रस		३२·९५	१५·१	१५·१
१ मोसंबी (सॉस)	२·६	·५	६८·७	१०३·५
५ मोसंबी	·९	११·८५	१३·५	१४·९
३ पारसनिपस् (तपकीर रंगाची)	२·०	६·५	११·३१	२५·२
३ ,, क्रीम्ड	२·५६	५·९	१७·२९	२६·३५
३ ,, मॅश्ध	१·७	३९·४	९·५	१७·१
२॥ पॉटिज (तांदुळ)	१४·९	१०२·९	७७·२४	१३१·२
¾ चायना बदाम	३०·१		८·५	१६१·५
६ पीअरचा रस		१·३	२५·६	२५·६
४ पीअर्स	·७	१·१	१६·५	१८·५
४ ,, शिजलेले	·७	९·१	२३·३	२५·१
३ वाटाणे हिरवे	७·८	९·०	१७·५	३४·४
३ वाटाणे पुरी	८·५	·८	१७·५	३५·०
४ अननस ताजें	·५		११·३	१२·६
५ अननस रस		·९	२१·८	२१·८
३½ अननस सॉस	·५		१९·४	२०·८
४ बोरें (प्लम्स)	१·२		२३·५	२४·७

औंस	प्रोटीन	फेटस्	कॅ. हायड्रेट	कॅलरीज
२$\frac{3}{4}$ बेरिं कॉज		१३·३	२३·५	३७·४
$\frac{1}{2}$ पॉक्ड कॉर्न (मका)	१२·५	·४	९१·८	११७·६
३ बटाटे भाजलेले	३·४	·३	२८·९	३२·७
३ बटाटे उकळलेले	२·९	५·१७	२४·४	२७·६
३$\frac{1}{4}$ ब्रॉउन्ड	३.५	१०·७	२९·४	३७·०७
४$\frac{1}{4}$,, एसकॉलप्ड	३·६	·३	२१·	३५·३
३ बटाटे जॉकेटस	२·९	८·०	२४·४	२७·६
३$\frac{1}{4}$ मॅश्ड	३·०	१२·८७	२०·८	३१·८
३$\frac{1}{4}$ बटाटे नवीन क्रीम्ड	३·२	११·२६	·८·७	३४·८१
३ बटाटे ब्राउन्ड	४·११	२१·८	५९·७४	७५·०६
२॥ पुडिंग (बेक्ड इंडियन)	४·८	२३·५	२०·	४६·६
३॥ ,, चॉकलेट	४·९५	२२·१	३०·३८	५८·८३
३$\frac{3}{4}$,, क्रीम राइस	४·२५	२३·३	१९·६३	४५·९८
२॥ ,, खजुर	७·२	१५·३	६६·७५	९७·२
२$\frac{3}{4}$,, अंजीर	४·७	१७·५८	३४·७	५४·७
२॥ ,, ॲपल, तापिओका	४·५	·३	२६·४४	४८·५
१ राडिशीस	१·५	८·८	६·७	८·५
१ बेदाणा	३·०	५·८	८८·८	१००·६
३ बेदाणा (शिजवलेला)	२·०	२·६	५७·६	६५ ४
४ राजबेरी काळी ताजी	२·०		१४·७	१९·३
३$\frac{1}{4}$ राजबेरी ताजी लाल	१·२		१४·७	१५·९
५ रस (काळा)			२९ ४	२९·४
५ रस (लाल)			२३·७	२३·७
३$\frac{1}{4}$ सॉस (काळी)	१·६	२·२	२७·५	३१·३
३$\frac{1}{4}$ सॉस (लाल)	१·२		२२ ०	२३·२
४ तांदूळ (उकळलेले)	३·३	·३	२८·५	३२·१
४॥ तांदूळ,ब्राउन्ड	३·८८	·३४	३९·७२	४३·९४
४। तांदूळ वाफलेले व क्रीम्ड	३·२८	९·९१	२१·१८	३४·३७
१॥ ॲपल सेलरी सॅलड	२·२६	४·२७	२६·१६	३२·६९
२$\frac{1}{2}$ सॅलड चेरी व सॅलड केळें	१·५	१·९	३२·५	३५·९

औंस	प्रोटीन	फेटस्	कॅ. हायड्रेट	कॅलरीज
२ सॅलड कालीघावर	२·५	१९·७	३·०	२५·१
२ सॅलड चॉण्ड कॅबेज	१·९	१८·२	१७·२	३७·५
२। सॅलड खजुर व सफरचंद	२·५	५ ३	४५·८	५४·१
$\frac{1}{2}$ सॅलड ड्रेसींग फ्रेंच	४·५	१९८·०७	२ ८५	२०१·०
२ सॅलड फ्रेंच	१·९३	३·८	१८·९	२७·३
२$\frac{1}{8}$ सॅलड फरुट	४·५६	२·५३	२६·८	३१·३
२। सॅलड बटाटा	४·३	२५·७७	१५·०६	४४·३९
२॥ सॅलड व्हेजीटेबल	४·२७	४·८	९·२	१८·३
१॥ सैंडवुइच बेक्ड बीन्स	११·२	१९ ४	२३·९	४५·५७
१$\frac{3}{4}$,, कॉटेज चीज	१०·	३३·९	३७ ६	८२·८
,, ,, अंडें	६·०८	५०·१२	३९·०९	९९·२९
,, ,, अंजीर	७·४	३०·४७	५३·६६	९०·२२
१॥ ,, जेली	६·८	३८·६	७०·६१	११६·६
१। ,, लेटयुज	९·४	३८·२	३७·०	८२·२
४$\frac{3}{4}$ सुपबीन	३·१	४·०	२४ ७	३८·१
,, सुप टोमॅटो	३ २४	७·०	८·९	१०·०
४$\frac{3}{4}$ सुप क्रीम ऑफ ॲसपारगस	२·८	१८·३३	४·५७	२६·१४
,, ,, ,, सेलरी	३·५	१९·	४·७	२६·५
,, क्रीम ऑफ कॉर्न	८·१	१८·५	१०·	३२·
४$\frac{3}{4}$ क्रीम ऑफ डाळ	५·९	१४·६	१३·२	३३·९
३$\frac{3}{4}$ सुप ,, वाटाणे	२·७	१८·०	१३·२	३७·१
४$\frac{3}{4}$,, ऑफ पोटेटो	२·८	१९·२	९·०	३०·९
,, ,, टोमेटो	·९६	२०·०	५·९६	२८·७६
४$\frac{3}{4}$,, व्हेजीटेबल	३·३	५·७१	६·९	१३·५
३ स्पीनेच	१·६	१·०	४ ९३	९·३
२॥ स्कॅवश बेक्ड	१·२	२·२	१६·०	१९·८
४ स्टॉबेरीज ताजे	·९	१ ६	८·६	११·४
३॥ ,, सॉस		१·०	२२·७	२४·६
५ स्टॉबेरी रस			२४·५	२४·५
$\frac{3}{5}$ साखर (कण्याची)			११६·६	११६·६

औंस	प्रोटीन	फेटस्	कॅ. हायड्रेट	कॅलरीज
४ लोणचें ब्लॅकबेरी	८·१८	१४·३६	४३·१	६५·६४
३$\frac{७}{८}$ लोणचें ब्लॅकबेरी	५·२	१२·७	४७·४	६५·३
३$\frac{७}{८}$ कोकोनट क्रीम	६·४६	२३·०	३१·३१	६०·७७
४ कोकोनट कस्टर्ड	४·९	१६·८	३०·५	५२·२
४ कोकोनट चेरी	८·२	१४·६	४६·०	६८·६
४ कोकोनट डेट् क्रीम	१०·४	२१·४	२१·९	७३·७
४ कोकोनट डेट् लींबू	७·९४	२६·९	३८·७	७३·३४
५ कोकोनट डेट् मिन्स	१५·०९	२२·३	३५·१	७२·३९
५ पंपकीन	३·२५	७·२६	२४·४८	३५·४
५ लोणचें राजबेरी	८·१८	१४·३६	४३·१	६५·६४
५॥ लोणचें स्कॅवेश	४·२७	२५·७	३६·५	६३·५
३॥ टोमॅटोज ब्रेडेड	१·३	४·५	७·९	१३·७
२॥ टोमॅटोज स्टयुड व कॅन्ड	१·४	·५	४·७	६·६
४ टोमॅटोज स्लाइस्ड	१·०	१·१	४·६	६·७
४ टरनिपस् मॅश्ड	·६	२·८	२·७	६·१
८ कलिंगड	·५	·५	७·८	८·८
$\frac{१}{२}$ व्हीप्ड क्रीम	२·९	४९·३	१०·१४	६२·३

खाद्य पदार्थांचें पृथक्करण

	Moisture	Albuminoids	Hydrocarbons	Carbohydrates	Woody-fibre	Ash
पदार्थांचें नांव.	जल.	नत्र.	स्निग्ध.	जलार्क.	तंतु	क्षार.
मांस	७६·०	२०.०	२·०	१·०	...	१·०
अंडें	७५·५	१३·४	१०·६	...	...	०·६
दूध म्हशीचें	८२·०	४·०	०·०	५·०	...	०·०
,, गाईचें	८७·०	३·५	५·५	५·०	...	०·७
,, मनुष्याचें	८८·०	२·०	३.०	६·५	...	०·५
बदाम	५·०	२१·०	५५·०	१७·०	...	२·०
भुईमूग	७·५	२४·७	५०·०	१२·०	४·५	२·०

कडधान्यें (Legumes)

पदार्थाचें नांव	जल.	नत्र.	स्निग्ध.	जलार्क.	तंतु.	क्षार.
उडीद	९·०	२५·०	२·०	५५·०	४·०	५·०
हरभरा	८·०	२०·०	६·०	५५·०	८·०	३·०
तूर	९·०	२२·०	२·०	६३·०	१·०	३·०
वाटाणा	२१·०	१८·०	१·५	५६·५	०·५	२·५
मटकी	८·९	२४·०	१·०	५७·९	५·०	५·०
कुळीथ	८·०	२१·०	१·०	५९·०	५·०	६·०
मसूर	८·०	२५·०	२·०	५३·५	५·५	६·०
पावटा	१०·०	२३·०	२·०	५४·०	७·०	४·०
कडबा	९.०	२०·०	१·०	५९·०	७·०	४·०
गवार	१२·०	२८·०	३·४	४४·०	८·०	५·०

तृणधान्यें (Cereals)

पदार्थाचें नांव	जल.	नत्र.	स्निग्ध.	जलार्क.	तंतु.	क्षार.
सातू	१२·५	११·५	१.५	७०·०	२·५	२·०
गहू	१२·०	१५·०	२·०	६७·०	२ ०	२·०
तांदूळ	१०·०	७·०	२·०	७९·५	१·०	०·५
शाळू–जोंधळा	६·०	११·०	२·०	७६·०	२·०	२·०
बाजरी	७·०	११·०	४·०	७५·८	१·०	२.०
मका	६·५	९·०	३·५	७५-०	४·०	२·०
नागली	१४·०	६·०	१·०	७४·०	२·०	३·०
वरी	८·०	७·०	४·०	६७·०	८·०	६·०
हरीक	८·५	५·५	३·०	७१·५	८ ५	३·०
राजगिरा	९·५	१५·०	५·०	६६·०	३·०	३·०

कंद-मूळ-फळ भाज्या

जलव्यतिरिक्त पदार्थांचें शेकडा प्रमाण.

पदार्थांचें नांव.	जल.	नत्र.	स्निग्ध.	जलार्क.	तंतु.	क्षार.
गवार	८६·०	२१·५	१·०	५२·५	१५·०	१०·०
घेवडा	८५·५	२३·५	२·०	४०·५	२२·०	१२·०
भेंडी	९०·०	२०·०	२·०	६२·५	७ ५	८·०
नवलकोल	९३·०	२८·०	३·०	४७·०	९·०	१३·०
कोबी	९२·०	१९·५	३·०	६१·५	९·०	७·०
कॉलीफ्लावर	९०·०	३६·५	३·०	४१·५	१०·५	८·५
वांगें	९०·०	१६·०	६·०	५८·०	१३·०	७·०
बटाटा	८०·०	१६· [illegible]	१·०	७३·५	३·०	६·०
रताळें	६८·०	२१·५	४·५	६९·०	२·०	३ ०

जलव्यतिरिक्त पदार्थांचें शेकडा प्रमाण.

पदार्थांचें नांव.	जल.	नत्र.	स्निग्ध.	जलार्क.	तंतु.	क्षार.	फास्फरस
सुरण	७८·०	१२·०	०·५	७६·५	४·०	७·०	०·७
गोराडू	७३·०	८·०	०·५	८६·०	१·५	४·०	०·५
गाजर	८०·०	७·०	१·०	७४·०	१०·०	८·०	०·८
मुळा	९१·०	१८·०	४·०	५२·०	९·०	१६·०	१·३
कांदा	८५·९	१२·०	२·०	७८·०	४·०	४·०	
तांबडा भोपळा	९०·०	६ ०	१·०	७७·५	८·५	७·०	२·०
दुध्या ,,	९०·०	१·०	१·५	७५·०	१८·०	४·५	१·०
दोडका	९२·०	१·०	३·०	७३ ५	१६·५	६·०	१·०
कार्ले	८९·०	१·५	३·०	८५·५	१·५	८·५	२·०
पडवळ	९५·०	१४·०	२·०	६८·०	१०·५	५·५	१·५

पालेभाज्या

पदार्थाचें नांव.	जल.	नत्र.	स्निग्ध.	जलार्क.	तंतु.	क्षार.	फास्फरस
मेथी	७७·५	१६-०	५·०	५६·०	१२·०	११·०	१·००
करडई	८६·०	२८·०	६·०	४५·०	९·०	१२·०	१·७५
पालक	८४·०	१·०	६·०	६४·०	९·०	२०·०	१·५०
चंदन बटवा	८७·०	१८·०	५·०	५९·०	८·०	१०·०	१·७५
चुका	९२·५	१६·०	५·०	५८·०	१०·०	११·०	१·२५
माठ	८४·०	१९·०	४·०	५१·०	७·०	१९·०	२·००
पोकळा	८२·०	१८·०	४·०	५२·०	८·०	१८·०	१·७५
राजगिरा	८०·०	१८·०	३·०	५१·०	१०·०	१८·०	१ ७५
कोथिंबीर	८४·४	२४·०	३·०	४४·०	१०·०	१९·०	१· ५

गळिताचीं धान्यें

प्रत्येक पदार्थांत स्निग्ध (तेलाचा अंश) असतोच, पण ज्यांत शेंकडा १५ पेक्षां जास्त असतो, त्यांना गळिताचीं धान्यें म्हणतात. खालीं जें पृथक्करण दिलें आहे त्यांत फक्त स्निग्धाचें प्रमाण दिलें आहे. प्रत्येक पदार्थांत पाण्याचें प्रमाण २ ते ५ बहुधा असतें.

	स्निग्ध द्रव्यें
भुईमूग (दाणा) मोठा जपान	४३ ते ५१
,, लहान ,,	४६ ते ५४
,, देशी	४३ ते ४८
तीळ—काळा	४५ ते ५५
,, तांबडा	४५ ते ५५
,, पांढरा	४५ ते ६०
कारळे तीळ	४० ते ४५
करडई (टरपलसहित)	३०
(टरपलविरहित)	६०
खोबरें	६० ते ७०
जवस	४०
कापूस (सरकी)	१७ ते २०
एरंडी	४० ते ६०

फळें.

फळांत ६० ते ८५ प्रमाण पाणी असतें. फळांचा कांहीं भाग खाण्यासारखा नसतो. जो खाण्यासारखा असतो त्याच्या पृथक्करणांतील पाणी व साखर हे दोनच भाग दिले आहेत. कारण साखरेचा अंश ह्याच विशेषतः फळांतलि महत्त्वाचा भाग असतो.

		साखर
अंबा–रायवळ (उंची)	गर	५५
,, पायरी	,,	६०
,, आफूस	,,	५०
अंजीर	,,	३० ते ६०
पेरू	,,	२० ते ३०
रामफळ	,,	२५ ते ३०
सीताफळ	,,	१० ते १५
केळें	,,	१५ ते २५
फणस	,,	१० ते १५
जांबूळ	,,	१० ते १५
पपई	,,	१० ते १५
द्राक्षें	रस	१५ ते २०
मोसंबी	,,	१० ते १५
नारिंग	,,	५ ते १०
पपनस	,,	५ ते १०

फळांत ओजद्रव्यें (Vitamins) फार असतात, म्हणून फळें जरूर खावींत. पालेभाज्यांतही ओजद्रव्यें व फास्फरस असतात, म्हणून पालेभाज्याहि नेहमीं खाव्यात.



प्रकरण ३ रें

खाद्य पदार्थांतील जीवनतत्त्वें.

	ए	बी	सी	डी
पॉलिश न केलेले तांदूळ	+	+		
पॉलिश केलेले ,,	०	०	०	
मका	+	+ +	—	+
डाळ	+	+ +	—	—
गहूं	+	+ +	—	
मसुर	+	+ +	—	
पटणी (Flatnnedrice)	+	+ +	१	
घेवडा	+	+ +		
गहूं—कोंडा	+ +	+ +		
मैंदाची रोटी	—	+	—	+
दूध घातलेली रोटी	+	+	—	—
कुंड्यासहीत चपाती	+	+ +	—	+
,, दूध मिश्रित चपाती	+ +	+ +	?	+
डबल रोटी	०	०	०	
लाल—रोटी (Brown–bread)	०	+	०	
कच्चें दूध	+ + +	+ +	+ +	+ +
एकदांच उकळलेलें दूध	+ + +	+ +	+	+ +
घट्ट दूध (कन्डेन्स्ड मिल्क)	+ + +	+ +	+	+ +
लोणी काढलेलें दूध	+	+	+	
मठ्ठा (ताक)	+	+ +	+	
मलई	+ + +	+ +	+	
लोणी	+ + +	—	—	
दूध घुसळून काढलेलें केसीन	+ +	+ +	—	

	ए	बी	सी	डी
तूप	+ + +	—	—	
मोहरीचें तेल	+	+ +	?	
माशांचें अंडें	+	+ +	?	+
कॉडलीव्हर ऑइल	+ + +	—	—	
पक्ष्यांचें अंडें	+ + +	—	—	
पक्ष्यांचा मेंदू	+	+ +	?	+
साखर (रीफाइन्ड)		०	०	०
गूळ			+ +	
मध		+		
बदाम	+	+ + १	+	
ग्राउंड नट	+	+ + १		
अक्रोड	+	+ +	+	
नारळ	+	+ +	—	
कोवळें शाळें		+	+	+
आंबा		+	+	
बंकबेटी		+	+	
फणस पिकलेला	+	?	+	+
अननस	+ +	+ +	+ + +	
कांकडी		+		
केळें	+	+	+	
पपया	+	+ +		
बेलफळ	+	?	+ +	
लिंबाचा रस	—	+ +	+ + +	
मोसंबीचा रस	+	+ +	+ + +	
द्राक्षें	?	+ +	+ +	
सफरचंद	+	+ +	+ +	
फळांचें सरबत	०	०	०	
बटाटा थोडा शिजवलेला	+	+ +	+ +	
राताळें	+ +	+		
कच्चें केळें	+	?	+ +	

	ए	बी	सी	डी
कोबी	+ +	+	+ + +	
कॉलीफ्लॉवर	+	+ +	+	
टरनिप	—	+ +	+ + +	
ताज्या शेंगा	+ +	+ +	+ + +	
मूग व चणा (मोड आलेले)	+	+ +	+ +	
टोमॅटो	+ +	+ + +	+ + +	
कांदा	?	+ +	+ +	
सरकीचें तेल	२	१	१	
चरबी	२	१	१	
स्ट्रॉबेरी	३	०	४	
बकऱ्याची सागुती	३	१	१	
घेवडा	४	४	३	
दूधाची पुड	४	४	०	
स्लीनेच ताजे	+ +	+ +	+ + +	
पुदिना	+	+	+	+
रॅडीशची पानें	+ +			
लॅट्युस	+ +	+ +	+ + +	+
बाजरी	२	४	१	
ओट	२	४	१	
ज्वारी	२	४	१	
शेंगदाणा	२	४	०	
काकवी	०	४	०	
बेदाणा	१	३	२	
ओट	२	४	१	
चेस्टनट	०	४	०	
चीझ	४	२	१	
गाजर	६	५	२	
राशळी	५	३	३	

+ साधारण. + + बरेंच. + + + भरपूर. — नांवाचें. ? संशयात्मक.
० नाहीं. ६ भरपूर. ५ मध्यम. ४ बरा. ३ साधारण. २ कमी. १ अगदींच कमी.

नांव	पाणी	प्रोटिन	फेट	कॅ. हायड्रेट	क्षार
तांदूळ (देशी)	९·४	६·३९	·१५	८३·३	·७६
तांदूळ (बालम)	१२·५	७·५	·४२	७८·४९	·४७
वांकतुळशी तांदूळ आतप	१२·४	६·८३	·७	७९·२	·७६
वांकतुळशी तांदूळ	११·६	६·७	·९	८०·१	·६८
चुरमुरे	१०·१	५·९	·३	८२·४	१·३
चिवडा	८·२	९·२	·१	७४·२	३·३
लाह्या		५ ७		५०·०	
भात	५२·७	५ ७	·१	४१·९	·३
सर्व प्रकारच्या डाळी	११·३	२·३५	२·२९	५५·९	७·१
मूग	११·४	२३·८	२	५४·८	९·०
मसूर	११·८	२५·१	१·३	५० ४	३·४
उडीद	१३·१	१७·१	२·६	५६·७	११·३
किडली बीन (घेवडा)	१०·१	२२·७	२·२	५६·८	९·२
हरभरा	११·५	२१·७	४·२	४९·०	३·६
चण्याची डाळ	९·५८	२३·६६	४·३	६०·०२	२·४४
शेंगा	१५·०	२२·०	२·०	५३·०	२·४
स्त्रीचें दूध	८८·०	२·९७	२ ९	५·८७	·१६
गाईचें दूध	८६·४०	३·९६	४·४०	३·५०	·७३
म्हशीचें दूध	८१ ०	४·४	९·०	४ ८	·८
बकरीचें दूध	८७·५४	३·६२	४·२०	४·०	·५६
गाढवीचें दूध	९१·१६	१·६९	१·०२	५·५	४२
मेंढीचें दूध	८२ २७	७·१०	५·३०	४·२०	२·०
कंडेन्स्ड मिल्क	२४·३४	९·६८	८·९०	५४·५३	१ ९५
दहीं	८७·८·	४ ७७	३·५७	२·८	·६२
लोणी	७·५	१·०	९०·६		९·०
लोणी काढलेलें दूध	६६·०	२·७	७·२७	२·८	१·७९
गोडवलेलें दूध	५८·७२	१२·६८	१६·८	·२८	१·६
क्रीम (मलइ)	६६·०	२·७	२७·७	२·८	१·८
साखर	३·०	·०		९६·५	·५
गुळ	२३·४	·०	·०	९६·५	·५

नांव	पाणी	प्रोटीन	फेट	कॅ. हायड्रेट	क्षार
जावा साखर	·१०	·०	·०	९७०	·८
गहूं	१४·४	१४·६	१·२	६८·०	१·६
गहूं पीठ (कोंड्यासहित)	११·६०	१२·८६	३·२१	६८·५४	२·९
आटा	१४ ६५	११ ५	२·९	६७·१	३·८५
मैंदा	१५·०	११·०	२·०	७१·२	·८
सुजी	१०·५२	१४·३८	२·२८	४७·४२	·५
जव	११·३	१२·७	२·०	७१·०	३·०
अरारूट	१५·४	·८	·०	४३·३	·२७
रुटिफुड	१९·८	३·३६	३·६	७५·३६	१·३२
शिंगाड्याचें पीठ	·०	८·६	·०	७८·७	·०
तूप घातलेली रोटी	१७·३३	९·४३	३·७१	८९·२०	·३३
पुरी	१९·३	७·५	२२·६४	५०·०३	·५३
डबल रोटी	४०·०	८·०	१·५	४९·२	१·३
बिस्कीट	८·०	५·६	१·३	७३·४	१·७
बदकाचें अंडें	७० ५	१३·३	१४·५	०	१·३
घुबडाचें ,,	७३·५	१३·५	११·६	०	१·०
मच्छी (लोबस्टर)	८३·०५	१५·४५	·४८	०	·९
गाईचें मांस	७४·४	१०·५	३·५	०	१·६
डुकराचें मांस	३९·०	२९·८	४८·९	०	२·३
मेंढ्याचें मांस	७२·०	२४·०	२·५	०	१·२
घुबडाचें मांस	७३·२	२२·५	३·२	०	१·०
हरणाचें मांस	७५·९	१९·९	१·९	१·९	१·१
बटाटा	७४·०	२·०	·१६	२१·०	१·०
कोबी	९१·९	१·८	·०५	५·८	·७
कॉलीफ्लॉवर	९२·०	·५	०	२·०	·७
ओले वाटाणे	७८·४४	६·३५	·५३	१२·०	·७
भाजीपाला सर्वसाधारण		२·०५	·३४	५·३३	
कांदा	८८·९	१·५७	३·०	२·५	०·५
टॉमेटो	९४ ३	·८८	·५	३·६	
राताळें	७४·१	·७	३·३१	२१·१७	·५२

नांव	पाणी	प्रोटीन	फेट	कॅ. हायड्रेट	क्षार
बीटरूट	८३·२	२·०	२·०	११·४	१·३
स्पीनेच (पालक)	९२ ०	१ ६		०·५	२ ४
आंबा (पिकलेला)	७५·५	१·२	·७६	१७·५८	१०·२
फणस	८०·८२	१·१६	·४३	१८·५८	·९६
आठला	४६ ४६	१३·१४	१·९	३१·२	२·२
केळें	७३·३२	१·५		१७·७८	·७३
नारिंग	८८·२५	४४	·१२	११·२२	·६६
नारळ	१७·०३	५·९४	५३·१४	५·४६	१·३९
राताळें ग्राउंडनट	२६·१३	२६·१३	४३·८१	१३·६८	१·५
द्राक्षें	७४·५२	·५७		२४·३६	·५३
डाळिंब		·९३		७·६	
बदाम	५·४	२४·२	५३·७	७·२	२·९
अक्रोड	४·६	१५·६	६२·६	७·४	२·४

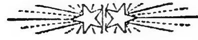


आहारशास्त्र

भाग ५ वा.

पथ्यापथ्य वगैरे.

भाग ५ वा



प्रकरण १ लें

पथ्यापथ्य म्हणजे काय ?



आपण कोणत्याहि रोगानें आजारी पडलों, म्हणजे साहजिकच तो रोग बरा होण्याकरतां औषधें घेत असतों. कोणताही रोग होण्याला मुख्य कारण म्हणजे अयुक्त आहारविहार हें होय. अनियमित वागणें, वाटेल तें खाणें, यामुळें अजीर्ण होतें, अजीर्णामुळें मलावरोध होतो व त्यामुळें इतर विकार होतात. कोणताही विकार झाला म्हणजे आपलीं इंद्रियें नेहमींचें कार्य करण्यास असमर्थ होतात. कित्येक इंद्रियांच्या कार्यांचा फाजील व्यय झाल्यामुळें तीं थकलेलीं असतात तर कित्येक इंद्रियांचें कार्य कमी झाल्यामुळें तीं निर्बल झालेलीं असतात, व यामुळेंच ताप, अतिसार वगैरे विशिष्ट लक्षणांनीं रोग कोणता आहे हें समजून येतें. आतां रोग झाला, मनुष्य अंथरुणावर पडला, म्हणजे त्याला विश्रांतिही मिळालीच पाहिजे, त्याचप्रमाणें इंद्रियांचीं कार्यें सुरळीत चालण्यास औषधहि पाहिजे, या दोहोंच्या बरोबर आहारहि बंद ठेवला पाहिजे, तरच रोग बरा होणार; रोग कमी व्हावा, ताकद कायम रहावी याकरितां वैद्यकारांनीं अमुक एक अन्न खावें अमुक एक खाऊं नये, वगैरे जें सांगितलें आहे त्याला पथ्य असें म्हणतात, व रोग वाढवणारें, व रोगाला अहित करणारें त्याला अपथ्य असें म्हटलेलें आहे.

रोग्यानें औषध घेतलें नाहीं व तो पथ्यानें राहिला तर आपोआप बरा होतो; व त्याच्या उलट तो औषध घेत असतां, औषधांच्या जोरावर जर तो वाटेल तें खाऊं लागेल, मनसोक्त वागूं लागेल, तर बरा न होतां मृत्यूमुखीं पडेल यांत शंका नाहीं. उलटी होणें, भूक लागणें, ताप येणें, एकसारखे जुलाब होणें, डोकें दुखणें, मलावरोध वगैरे जीं रोगोत्पादक लक्षणें आहेत, त्यांना

अनुसरून काय खाल्लें पाहिजे, काय खाऊं नये हें पुढें सांगितलें आहे. आर्य वैद्यकारांचा जोर **पथ्यावर** विशेष आहे, व इंग्रजी वैद्यकांत पथ्यापथ्य नाहीं अशी सर्वसाधारणतः समजूत आहे पण ती साफ चुकीची आहे. तसें जर त्या वैद्यकांत पथ्यापथ्य नसतें तर अमुक एका अवस्थेंत अमुक खावें, अमुक प्यावें, अमुक एका प्रकारच्या हवेवर जाऊन रहावें, अमुक प्रकारचें स्नान घालावें अगर घालूं नये. वगैरे वगैरे जें इंग्रजी डॉक्टर वर्गाकडून सांगण्यांत येतें त्याला पथ्यापथ्य नाहीं म्हणावयाचें तर काय म्हणावयाचें ? एकंदरींत इंग्रजी वैद्यकांत पथ्यापथ्य नाहीं अशी जर कोणाची समजूत असेल तर ती भ्रामक होय. रुग्णावस्थेंत पथ्यापथ्य ही बाब अत्यंत महत्त्वाची किंबहुना औषधांहूनहि ज्यास्त महत्त्वाची असून रोगमुक्त होण्यास औषधांहूनहि ती जास्त मदत करणारी आहे. आपलें नैसर्गिक आरोग्य कायम राहून जीवनकाळ सुखानें घालवावयाचा असेल तर शास्त्राकारांनीं जे नियम घालून दिलेले आहेत त्या नियमांस अनुसरून प्रत्येकानें आपला आहारविहार ठेवला पाहिजे— "**नित्यं हिताहार विहार सेवी समीक्ष्यकारी** × × × × **भवत्यरोगः**" असें आयुर्वेदांत वचन आहे. या वचनानुसार वर्तन नसल्यामुळेंच रुग्णावस्था प्राप्त होते; व म्हणूनच रुग्णावस्थेंत जरूर त्या औषधयोजनेबरोबरच वैद्यशास्त्रानुसार वर्तन ठेवणें जरूर असतें. व तसें तें साधलें म्हणजे, औषधांच्या कार्याला दुप्पट किंबहुना त्याहूनहि जास्त मदत होऊन लौकर रोगमुक्त होतां येतें. आयुर्वेद आपल्या पद्धतीस अनुसरून ज्याप्रमाणें पथ्यापथ्य सांगतो तद्वत इंग्रजी वैद्यकांतहि त्याच्या पद्धतीनुसार वर्तनाची अगर आहारविहाराची सूचना दिलेली आहे. प्रत्येकाची सांगण्याची भाषा वेगळी इतकाच फरक. यामुळेंच इंग्रजी वैद्यकांत पथ्यापथ्याची बाब नाहीं, अशी लोकांची समजूत आहे, पण ती साफ चुकीची आहे. आयुर्वेदाची काय किंवा इंग्रजी वैद्यकाची काय पथ्यापथ्याच्या नियमावरच उभारणी झालेली आहे असें म्हटल्यास गैर होणार नाहीं. एकंदरींत सांगावयाचें म्हणजे एवढेंच कीं, रुग्णावस्थेंत पथ्यापथ्याचें फार महत्त्व आहे, व तें प्रत्येक रोग्यानें पाळलेलेंच पाहिजे तरच त्यास लौकर रोगमुक्त होतां येईल.

ह्या पथ्यामध्यें सुद्धां पुष्कळ विचार करून सांगावें लागेल. ताकांचें पथ्य हल्लीं पुष्कळ रोगांत सांगण्यांत येतें; परंतु कित्येकांना त्यापासून फायदा न

होतां खोकला येतो व तापांत एखादेवेळीं न्युमोनिया सुद्धां होतो. तेव्हां याप्रसंगीं दोष, दृश्यें, देश काळ, संवय, प्राणसामर्थ्य, बल, वय, विकार, औषध, जठराग्नीचें सामर्थ्य व आहार या सर्व गोष्टी विचारांत घेतल्या पाहिजेत. सामान्य वांचकांकरितां यासंबंधींचा साधारण खुलासा करण्यांत येत आहे.

दोषः—म्हणजे वात, पित्त, कफ या तीन दोषांपैकीं कोणत्या दोषांचें प्राबल्य आहे तें ठरवणें.

दृश्यें:—हे दोष वाढण्याला कोणतें कारण झालें हेंही विचारांत घेतलें पाहिजे.

देशः—उष्ण–थंड–आहे किंवा काय ?

कालः—ऋतु कोणचा–थंडी, उन्हाळा व पावसाळा वगैरे.

संवयः—नेहमीं कोणता आहार चालू असतो; वागणूक कशी असते ?

सामर्थ्यः—ताकद किती आहे ?

वयः—वय काय आहे ? तरुण, वृद्ध कीं बाल ?

विकारः—रोग कोणता आहे ?

जठराग्नीचें सामर्थ्यः—भूक लागते किंवा नाहीं, ती मंद आहे कीं प्रखर ?

औषधः—कोणत्या प्रकारचें आहे ?

वगैरे वरील सर्व गोष्टी पथ्य या सदराखालीं येतात. पुढील प्रकरणांत अमुक एका रोगावर पथ्य काय व अपथ्य काय हें सविस्तर दिलेलें आहे, त्यापैकीं योग्य कोणतें यांचा वरील सर्व गोष्टी विचारांत घेऊन नंतर त्याबद्दलची योजना केली पाहिजे. अशा प्रकारें रोग्यांच्या पथ्याची योजना झाली तर तो लवकर बरा होतो यांत शंका नाहीं.

तापः—

रोग्याला अन्न देतांना खालील गोष्टी लक्षांत बाळगल्या पाहिजेत.

(१) शरिरांतील उष्णतामान वाढत असल्यामुळें पेशींचा व्यय होत असतो.

(२) लघ्वीमधून युरिया नांवाचा पदार्थ जास्त जात असतो व तो रक्तांमध्यें हळुहळु जमत असतो. कॅरोबॉनिक असिड ही जात असते.

(३) पचनेंद्रियें–आमांशय, आतडीं यांमधील ग्रंथीचें कार्य बंद झालेलें असतें, त्यामुळें भूक नसते, अन्न द्वेष होतो व जड पदार्थ दिला तर ताबडतोब उलटी होते.

(४) बरेच दिवस ताप राहिला असतां, हृदयाच्या स्नायूंची शक्ति क्षीण झालेली असते व यामुळें रोग्याला थकवा फार येत असतो.

तापामध्यें कोणतेंहीं अन्न घेतलें असतां आमाशयांत जातें. (Stomach) खरें, परंतु तेथें त्याचें पचन होत नाहीं व तसेंच तें ग्रहणी (duodenum) मध्यें जातें, याप्रमाणें प्रत्येक अन्नाची स्थिति आहे. दुधासारखा पदार्थ ताकद देणारा असला, तरी तापामध्यें त्याची उलटी होते, उलटी नच झाल्यास आमांशयांत वरील प्रमाणें स्थिति होते व पचन न होतां तो आंतड्यांमध्यें (लहान) जातो व त्या ठिकाणीं आंतड्यांचा दाह होण्याचा पुष्कळ संभव असतो.

आंत्रिक संन्निपात ज्वर (Typhoid) ज्या मध्यें मुळांतच आंतड्यांला सूज व व्रण झालेले असतात अशा ठिकाणीं दूध नुकसान करील कीं फायदा करील याचा विचार करणें जरूर आहे. **आयुर्वेद पद्धतीची चिकीत्सा करणारे कोणताही ताप असो दूध** एकदम बंद कां करतात हें वरील विवरणांवरून सुज्ञांच्या ध्यानांत येईलच. कोणताही पदार्थ, तापामध्यें देणें तो द्रवरूपांत दिला पाहिजे, दूध देणेंच झाल्यास सोडा मिळवून द्यावा. (नवटांक दूध व सोडा बाटली) किंवा थोडें मीठ घालून दूध देणें. तापाच्या उष्णतेमुळें बाष्पीभवन होत असतें व त्यामुळें रोग्याला फार तहान लागते. तेव्हां रोग्याला पाणी देणें तें तापवून व थोडें थोडें देत जावें (पाणी कसें तयार करावें, हें मागें सांगितलेलें आहे.) निरनिराळ्या मांसाचे रस व वनस्पतीचे रस एकदम मिश्रण करून देतात. स्टार्च व साखर असलेल्या अन्नांचा तापांमध्यें चांगला उपयोग होतो. आरारूट, टॅपिंओका, तांदूळ, तांदळाच्या पेजेवरील पाणी त्यांमध्यें लिंबाचा रस, पिंपळी, वगैरे घालून दिलीं असतां, अगर लिंबाचें लोणचें घेतलें असतां एक प्रकारची रुचि उत्पन्न होते व पचण्याला सोपें जातें. हल्लीं बहुतेक तापांमध्यें ताक, मोसंबीचा रस देण्याची पद्धत आहे; परंतु यांमध्यें सुद्धां प्रकृतिमान लक्षांत घेऊन योजना केली पाहिजे. यवागू (पेज) वगैरे करण्याच्या पद्धति मागें सांगितल्या आहेत, व त्या शास्त्रीय तत्वांवर आयुर्वेदानें कशा मांडल्या आहेत, हें तापांमधील आंतील इंद्रियांची वर दिलेली स्थिति ज्याच्या ध्यानांत येईल त्याच्या लक्षांत आल्याशिवाय रहाणार नाहीं. तापाच्या जाती सूक्ष्म

तऱ्हेनें **आयुर्वेदांत वर्णिलेल्या** आहेत तितक्या कोणत्याहि वैद्यकांत आजपावेतों वर्णिलेल्या नाहींत. पेज वगैरे देणें तें शक्य तितकें पातळ असावें त्यांमध्यें जाडपणा नसावा, म्हणजे त्यामुळें आंतड्यांला भार होत नाहीं. चहा व कॉफी यांमध्यें द्राक्षाची साखर (Grape Sugar) घालून द्यावी. पाण्यामुळें इंद्रियांमध्यें सांठून राहिलेली विजातीय घाण बाहेर जाण्यास मदत होते. लिंबाचा काढा (Lemon decoction) कोणच्याहीं तापांमध्यें खालील प्रमाणें करून द्यावा. ताजें लिंबू आणून त्याचे बारीक तुकडे करावे. त्यामध्यें तीन कप थंड पाणी घालून तें एक कप उरवावें, व तें थंड करून रोग्यांला १-१ चमचा देत जावें. ब्रँडीहि देणें ती १ चमचा ब्रॅण्डी चौपट पाणी घालून द्यावी. थंडी तापासारख्या ठिकाणीं अगर ताप गेल्यानंतर याचा चांगला फायदा होतो. ताप गेल्यानंतर रोग्याला फार जपलें पाहिजे.

दोषी तापांमध्यें, अन्न बरेंच दिवस पोटांत नसल्यामुळें खा, खा असें रोग्याला होऊन जातें, परंतु त्यावेळीं भुकेप्रमाणें आमांशय व आंतडी, यांची पचन करण्याची ताकद नसते. ह्याकरितां एक आठवडा (ताप गेल्यानंतर) रोग्याला जें खाणें द्यावयाचें तें पातळच द्यावें. कांहीं रोगी भात खातात व त्यामुळें ताप पुनः येतो हें आपल्या पहाण्यांत येतें, कारण तेवढ्या थोड्या खाण्यानेंच अजीर्ण होतें. अंड्यांमधील पांढरा बल्क १ ते २ कप गरम पाणी घालून देणें. दूध देणें तें दुप्पट पाणी घालून देणें. तापांमध्यें लंघन म्हणजे कांहीं न खाणें यासारखें औषध नाहीं. खाल्ल्यापासून अन्न पचत नाहीं, तें आंतड्यांत कुजून रहातें व उलट साध्या-तापांचें दोषी तापांमध्यें रूपांतर होत असतें. ताप हा सर्व रोगांचा राजा आहे. याची मानमरातब बरोबर ठेवली पाहिजे. एखाद्याला ताप आला व त्यानें कांहीं खाल्लें नाहीं तर त्याच्या नातलगांना कांहीं खाल्लें नाहीं म्हणून वाईट वाटतें, परंतु भूक लागलेला इसम उपाशीं रहाणार नाहीं, हें लक्षांत ठेवावें; याकडे दुर्लक्ष करून जर त्यास प्रेमानें खावयास दिलें तर त्यापासून रोग्याचें आपण नुकसानच केलें असें होईल; तेव्हां तापाच्या रोग्याला इच्छा नसल्यास कांहीं देऊं नये व रहावतच नसेल तर वर सांगितलेले पदार्थ पातळ स्वरूपांत द्यावे.

प्रकरण २ रें

निरनिराळ्या रोगांवरील पथ्यापथ्य

तापः—

पथ्य—मसुरा, हरभरे, हुलगे, मटक्या यांचें यूष, पेज किंवा कण्हेरी द्यावी. ऊन पाणी पिण्यास द्यावें. हेमंतऋतुमध्यें चवथा हिस्सा व शिशीर, वसंत, ग्रीष्म या ऋतुंमध्यें अर्धा हिस्सा पाणी आटवून द्यावें. पाणी तापत असतांना लोखंड तापवून त्यांत विझवावें. अशा प्रकारचें पाणी पथ्यकारक असतें.

तांदुळजा, चंदनबटवा, कोंवळा मुळा, पडवळ, गुळवेलीच्या पाल्याची भाजी, कार्ली, चुका, माठ, कुर्पुचा पाला, यांपैकीं ज्याची आवड आहे ती भाजी करून द्यावी. मांसाहारी इसमाला लावापक्षी, हरीण, ससा, काव, पुच्छ, यांचे मांस द्यावें. १ वर्षाच्या जुन्या तांदळाची पेज द्यावी. मोसंबीचा रस, दूध, सोडा, हीं द्यावींत. मोसंबीचा रस घेतला असतां ३ तास पाणी पिऊं नये. पाणी व रस यांचे एकाच वेळीं मिश्रण झाल्यास कफ होतो. मोसंबीमुळें कफ प्रकृतिच्या माणसाला कफ होतो तेव्हां त्याला ती देऊं नये. ताक द्यावें. (ताक कोणत्या प्रकारचें द्यावें तें मागें सांगितलेलें आहेच.)

वात ज्वरः—पथ्य—जुन्या साळीचा भात, खडिसाखर अगर सैंधव युक्त कण्हेरी, आमसुलांचे सार, अलुबुखार, मुगांचे कढण अगर वरण, तुरीचें पातळ वरण, अमसूल, किंवा आंवळकांठी यांची सालें मिश्रीत चटणी, विहीरीचें पाणी (ऊन करावें) कोबी, तांदुळजा, करटोली, माठ, चाकवत, पडवळ, कोंवळा मुळा, यांच्या भाज्या, मनुका, गूळ, ह्यांचें सार, व यवागू हीं द्यावींत.

अपथ्यः—थंड पाणी, तेल, आंबट पदार्थ, वारा, जागरण, थंड व जड पदार्थ, स्नान, मैथून, अभ्यंग वगैरे.

पित्त ज्वरः—पथ्यः—जुन्यासाळी, तापवून निवालेलें पाणी, ताजें थंड पाणी, मुगांचें कढण, अमसूलांचें सार, जुन्या गव्हांची पोळी, लाह्या, मनुका,

कारलें, कोबी, पोकळा, पडवळ, चाकवत, दुध्याभोंपळा, तांदुळजा, तुरीचें पातळ वरण, साखर घालून तांदुळाची पातळ कण्हेरी, आमसुलाची चटणी व यवागु.

अपथ्यः—ऊन पाणी, उष्ण, पदार्थ, लोकरींचीं वस्त्रें, तूप, तेलकट, तिखट व आंबट पदार्थ, जागरण हीं वर्ज्य.

कफज्वरः—पथ्यः—जुन्या साळीचा वेळलेला भात, गव्हांचा सांजा, जुन्या गव्हांची कण्हेरी, आमसुलांचें सार, (खडिसाखर अगर सैंधव घालून करणें) तुरीचें वरण, गुळमिश्रीत ऊन पाणी, मेथी, कुळिथ, भाजलेल्या तांदुळांचा भात, मुगांचें कढण, करटोलीं, कारलें, कोबी, तांदुळजा, करडईची भाजी इ.

अपथ्यः—थंडपाणी, थंड पदार्थ, दूध, तूप, तांदुळाचे व पिठाचे पदार्थ.

वात पित्तज्वर पथ्यः—जुन्या तांदुळांची कण्हेरी, गव्हांची कण्हेरी, (खडिसाखर वगैरे घालून घ्यावी.) तापवून निवालेलें पाणी, तांदुळजा, पडवळ, करटोली, मुगांचें वरण, अमसुलाचें सार व आलें मिश्रीत चटणी हीं घ्यावींत.

वात कफ ज्वर पथ्यः—जुन्या तांदुळांची कण्हेरी, अगर गव्हांची कण्हेरी सैंधव घालून घ्यावी. जुन्या साळीचा भात, तुरीचें वरण, कुळीथ, ऊन पाणी, मेथी, तांदुळजा, पडवळ, करटोली यांच्या भाज्या, पुदिन्याची चटणी, आमसुलाची चटणी हीं घ्यावींत.

कफपित्तज्वरांत पथ्यः—तांदुळाची पेज, गव्हांची कण्हेरी सैंधव घालून देणें, तुरीचें अगर मुगाचें वरण, आमसुलाचें सार, तापवून निवालेलें पाणी, तांदुळजा, करटोल व पडवळ यांची भाजी खावी.

सन्निपात ज्वरांत पथ्यः—ऊन केलेलें कोंबट, चतुर्थांश तापवून निवालेलें पाणी, जुन्या तांदुळांची पेज, तुरी, मूग किंवा कुळीथ यांचे यूष, लाह्याचें पाणी, कण्हेरी करणें ती १६ पट पाणी घालून चवथा हिस्सा अगर निम्मे उरवावी व ती द्यावी.

अपथ्यः—थंड पाणी, मद्य, मांस, वारा, पलंग, कापसाची गादी व इतर तापांमधील अपथ्यकारक गोष्टी.

काम ज्वरावर पथ्यः—इंद्रिय जुलाब व रेचक, अंगांस चंदनाची उटी लावणें, वाळ्याचें थंडगार पाणी, गायन, व पित्त ज्वरांतील पथ्यापथ्यादि उपचार करावेत.

भीति व शोक ज्वरांवरील पथ्यः—वात ज्वरांवरील पथ्यापथ्य करावें.

विषम ज्वरावर पथ्यः--(Malaria) जुलाब देणें व पित्तज्वरावरील पथ्य.

श्रमजन्य ज्वरावर पथ्यः--अभ्यंग, अंग रगडणें, गाईचें तूप पाजणें, मांसरस, मद्य, दूध, दिवसाला निद्रा, इच्छा भोजन, जुन्या साळीचा भात, जुन्या गव्हांची पोळी, गाईचें तूप, दूध, साखर, तुरीचें व मुगांचे वरण, तुपमिश्रित भेंड्याची भाजी, तांदुळजा, पडवळ, चाकवत याची भाजी, मधूर ताक, अदमुरें दहीं, ताजें थंडपाणी.

अभिघातज्वरः--(शस्त्रादिकांच्या छेदनानें येणारा ज्वर) गाईच्या तुपाचें पान, अभ्यंग, मद्यपान, मांसरस, जुन्या गव्हांची पोळी, गाईचें दूध, साखर, चाकवत, पडवळ यांच्या भाज्या, मुगाचें कढण हीं घ्यावींत.

संततज्वरः—(७ किंवा १२ दिवस मुदत, व अहोरात्रींतून दोनदां येतो तो.)

पथ्यः—तारतम्य पाहून जुन्या तांदुळाची कण्हेरी सैंधव घालून घ्यावी, जुन्या साळीचा भात, तुरीचें वरण, अमसुलाचें सार, तापवून निवालेलें पाणी, तांदुळजा, भेंडी, पडवळ, करटोली यांची भाजी, रेचक, कांजी–हीं पथ्यकर होत.

एकाहिक ज्वरांत पथ्यः—(१ दिवसा आड येणारा ज्वर) जुन्या तांदुळाचा भात, तुरीचें वरण, गव्हांची पोळी, कुळीथ, मुगांचें वरण, तापवून निवालेलें पाणी, पडवळ, तांदुळजा, करटोली, आमसुलाचें सार, तुपांत परतलेल्या लसणीची चटणी, मेथी व चाकवत यांची भाजी, याचप्रमाणें २–३ दिवसा आड येणाऱ्या तापांमध्यें हेंच पथ्य समजावें.

चातुर्थिक ज्वरांत पथ्यः—(४ थ्या दिवशीं येणारा ताप) ज्वारीची भाकर, जुन्या साळीचा भात व गव्हांची पोळी, तुरी व मुग यांचें वरण,

डिकेमाली घातलेली साजुक ताकाची कढी, तांदुळजा, चाकवत, पडवळ, माठ, भेंडी, शेवगा, यांच्या भाज्या, आलें, कवठ, लसूण, पुदिना यांच्या चटण्या, ऊन पाणी, अगस्त्याच्या फुलांची भाजी, हीं पथ्यें होत.

अपक्व ज्वरावरील पथ्यः—जुन्या तांदुळाची कण्हेरी सैंधव किंवा खडिसाखर घालून द्यावी. जुन्या गव्हांची पेज, मुग व तुरी यांचें कढण घ्यावें.

अपथ्यः—स्नान, रेचक, मैथून, औषधें, व्यायाम, दिवसा झोंप घेणें, तेलकट, आंबट, दूध, तूप, मांसरस, दहीं, मद्य, गोड पदार्थ, जड पदार्थ, चिकट पदार्थ, थंड पाणी, सर्व प्रकारच्या डाळी, वारा घेणें, फिरणें हीं वर्ज्य.

जीर्ण ज्वरांत पथ्यः—(low fever) सूक्ष्म रेचक, वांति, घाम काढणें, अभ्यंग, थंड पाण्यांत शिरून स्नान करणें, थंड उपचार, गाईचें अगर शेळीचें दूध, पर्वतांतील झऱ्याचें थंड पाणी, साखर, द्राक्षें, पडवळ, शेंगा, वरील तापाच्या पथ्यांत सांगितलेल्या भाज्या, मुगाचें वरण, ज्वारीची भाकर, मुग व कुळीथ यांचें कढण, गाईचें दूध, तूप, भात वगैरे.

उलटलेल्या तापावर पथ्यः—तारतम्य पाहून पित्त ज्वरांतील पथ्य सांगावें. ताप हें सर्व रोगांचें मूळ कारण असल्यामुळें, आपल्या शास्त्रकारांनीं तापाच्या निरनिराळ्या जातीवर, त्या त्याप्रमाणें पथ्य सांगितलें आहे.

अतिसारः—(Diarrhoea)

पथ्यः—वांति, लंघन, झोंप, जुन्या तांबड्या साळीचा भात, तुरी, मसुराचें वरण, ससा व हरीण यांचे मांसरस, तिळाचें तेल, बकरीचें व गाईचें तूप, दहीं, ताक, गाईचें लोणी, ताजें केळफूल, चुका व तांदुळजा यांच्या भाज्या, अनरसे, तांदुळाची पेज, साळीच्या लाह्या, पुदिना, पिकलेलीं जांभळें, कवठ, डाळिंब, पिठी साखर, धणे बोरें, बारीक मासे, तुरट पदार्थ, केळें, मद्य, आंवळकाठी, अफु, जिरें.

अपथ्यः—स्नान करणें, तेल लावणें, जड व स्निग्ध पदार्थ खाणें, व्यायाम, शेक, नवीन धान्य, उष्ण, पदार्थ, स्त्रीसंग, जागरण, गहूं, उडीद, वाटाणे, पावटे, शेवगा, आंबा, पोळ्या, तांबूल भक्षण, ऊंस, गुळ, मद्य, द्राक्षें, लसूण, वाईट पाणी, पाले भाज्या, क्षार आंबट पदार्थ, नारळ, मीठ, कांकडी, व शक्ति येईपर्यंत जपून रहावें.

अजीर्ण—(Indigestion)

पथ्य:—मंदाग्नि, अजीर्ण, महामारी, भस्मक यामध्यें कफाचें प्रमाण असेल, तर उलटीचें औषध घ्यावें. पित्त असेल तर मृदु रेचक घ्यावें. वात असेल, तर घाम काढावा व नंतर औषधोपचार करावेत. नाना प्रकारचा व्यायाम, जुन्या तांबड्या साळीचा वेळलेला भात, तांदूळ भाजून केलेला भात, हरण, ससा, यांचा मांस रस, बारीक जातीचे मासे, शेवग्याच्या शेंगा, चाकवत, कोंवळा मुळा, पडवळ, कोंवळीं वांगीं, कारलीं, करटोली, चुका, मेथी, यांच्या भाज्या, मीठ, तिखट, तेल, हिंग, तूप, ताक, दहीं, लोणी, मद्य, ऊन पाणी, तळलेली लसूण, पुदिना, आंवळे, डाळिंब, लिंबू, मुगाचें वरण, कांकडी, महाळुंग, धणे, व जिरें हीं सेवन करावींत.

अपथ्य:—तीक्ष्ण रेचक, मळमूत्रांचे वेग धारण करणें, जागरण, रक्तस्राव, मलावरोधी पदार्थ, सर्व प्रकारच्या खिरी व डाळी, खवस, चारोळ्या, जड पदार्थ, विरुद्धान्न, खजूर, तांबूल, पन्हें, स्नेह पदार्थ, मिष्टान्न, जांभूळ, अळू, हे पदार्थ वर्ज्य करावेत.

आम्लपित्त:—(Acidity)

पथ्य:—वमन, रेचन, साठ्या साळीचा भात, मुगांचें वरण, गव्हांची पोळी, जव, तापवून निवालेलें पाणी, साखर, करटोलीं, कारलीं, वेळूचे कोंब, चाकवत, पडवळ, पोकळा, तांदुळजा यांच्या भाज्या, आंवळे, पिकलेलें कवठ, डाळिंब, मनुका, खजुर, गाईचें दूध, तूप, मध, महाळुंग, द्राक्षें, लिंबू, आंवळकांठी, मधूर अन्न व मधूर फळें.

अपथ्य:—वांतीचा वेग धारण करणें, तेलकट, आंबट, खारट, व तिखट, असे पदार्थ, जडान्न, दहीं, पांढऱ्या तुरी, मद्य, कुळीथ, शेळीचें दूध, तीळ, उडीद, ऊन घेणें, मीठ, केळफूल, व अति उष्ण पदार्थ वर्ज्य करावेत.

उचकी व दमा:—

पथ्य:—वमन, रेचन, घाम काढणें, नस्य, धुम्रपान, निद्रा, जुन्यासाळी, साळीचा भात, तुरीचें वरण, कुळिथ, जव, गव्हांची पोळी, हरिण व ससा

यांचें मांस, ऊन पाणी, पिकलेलें कवठ, लसूण, पडवळ, कोंवळा मुळा, यांच्या भाज्या, मद्य, भिती व क्रोध उत्पन्न करणें व ढेंकर येतील असे उपाय करावेत.

अपथ्यः––मळ, मूत्र, वायु, ढेंकर, खोंकला, यांचा वेग धारण करणें, आयास, विरुद्धान्न, मलावरोधी पदार्थ, दाह करणारे पदार्थ, वातकफकारक पदार्थ, थंड व जड अशीं अन्नें, थंडपाणी, पावटे, उडीद, मांस, शेळीचें दूध, मोहऱ्या, आंबट पदार्थ, कांदा भोंपळा, तेलकट पदार्थ वर्ज्य करावेत.

उदररोगः—(Abdominal diseases)

पथ्यः––तीक्ष्ण रेच, लंघन, तांबड्या साळीचा भात, सोलींव मुगाचें वरण, जुने कुळीथ, यव, हरीण व ससा यांचें मांस, मद्य, सैंधव, उडीद, ताक, लसूण, पडवळ, कर्टोली, दोडकी, शेवगा यांच्या भाज्या, शेळी, म्हैस, गाई यांचें दूध, तूप, मूत्र, लघू, तिखट, अग्निदीपक अशीं अन्नें, काजू, एरंडेल, हिंग वगैरे.

अपथ्यः—धूम्रपान, अतिजलपान, शिरोवध, वांती, मार्ग चालणें, दिवसा निद्रा, मेहनत, पिठाचे पदार्थ, पालेभाज्या, तीळ, मासे, दाह करणारें अन्न, मीठ, सर्व प्रकारच्या डाळी, विरुद्धान्न, वाइट पाणी, जडान्न, मलावष्टंभ करणारे पदार्थ, घामाचा अवरोध, गूळ, तेल, गाडी, घोडे यांवर बसून जाणें व भाकरी या गोष्टी वर्ज्य कराव्यात.

उदावर्तः—(Intestinal obstruction)

पथ्यः—रेचक, घाम काढणें, बस्ती कर्म, व अभ्यंग हीं करावींत. वातोदावर्ताला मलमूत्रांचें रेचन, कोंबडें, बकरे व मासे यांचे मांसरस, मद्य, गाईचें दूध, तूप, चाकवत व कोंवळे मुळे, तिन्हीं प्रकारचे बस्ति, घाम काढणें, अभ्यंग स्नान, तूप चोळणें, इत्यादि करावींत. निद्रावेगज उदावर्तावर गाईचें दूध साखर घालून प्राशन करावें. क्रोधजनित उदावर्तावर, बस्ति, अभ्यंग स्नान, कोंबड्यांचें मांस, साळीचा भात, मद्य, मांस व मैथून.

उदावर्तावर अपथ्यः––मलमूत्रांचा अवरोध, सर्व प्रकारच्या डाळी, हारिक, जोंधळे, कांकडी, वेळूचे कोंब, पिठाचे पदार्थ, मलावष्टंभक पदार्थ, जडान्न, तुरट, वमन, तूप व आंबट पदार्थ वर्ज्य.

उन्मादः—(Epilepsy)

पथ्यः—जुन्या साठ्या साळीचा भात, मूग, तांबड्या तुरीच्या डाळीचें वरण, गव्हांची पोळी, जोंधळ्याची भाकर, धारोष्ण दूध, साखर, पडवळ, चाकवत, तांदुळजा यांची भाजी, तूप, मटक्या, खरबुज, द्राक्षें, पिकलेलें कवठ, कोहळा, फणस, पावसाचें पाणी, नारळ, थंडपाणी इ.

अपथ्यः——मद्य, विरुद्धाशन, शिळें अन्न, उष्ण पदार्थांचें भक्षण, निद्रा, भूक, तहान, शिंकेच्या वेगाचें धारण, कडू व तीक्ष्ण पदार्थ, व्यायाम, कार्लें, पालेभाज्या वर्ज्य कराव्यात.

उपदंश—(Syphilis)

पथ्यः—वांती, रेच, जुन्या, तांबड्या साळीचा भात, मुगाचें व तांबड्या तुरीच्या डाळीचें वरण, यव, तूप, दोडकें, कार्लें, शेवगा, पडवळ, कोंवळा मुळा, शेळीचें दूध, जुन्या गव्हांची पोळी, ससा व हरीण यांचें मांस, तेल, विहिरीचें अथवा कोमट पाणी, साखर.

अपथ्यः—दिवसा झोंप, मूत्रवेग धारण करणें, जडान्न, मैथून, गूळ, मेहनत, ताक, आंबट पदार्थ, गोंवारी, वांगी, पावटे, उष्ण पदार्थ, दूध घेणें, जाग्रण, आयास, तांबडा भोंपळा, केळें.

उरुस्तंभः—(Paraplegia)

पथ्यः—घाम काढणें, हरीक, जुन्या तांबड्या साळीचा भात, गव्हांची पोळी, सांजा, यव, कुळीथ, सावे, रुक्ष पदार्थ, कोंवळीं वांगीं, शेवगा, कार्लें, पडवळ, चाकवत यांच्या अळणी, भाज्या, ऊन पाणी, मद्य, ससा व हरिण यांचें मांस, गोमूत्र, व्यायाम, नदींत अगर डोहांत पोहणें, गाईचें दूध, तूप व तुरीचें वरण.

अपथ्यः—रेच, वांती, शिरावेध, बस्तिकर्म, स्नेहान्न, जड, थंड, पातळ, असे स्निग्ध पदार्थ, विरुद्धान्न, वर्ज्य.

कर्णरोगः—(Ear-diseases)

पथ्यः—घाम, रेचक, वमन, नस्य, धूम्रपान, शिरावेध, साळीचा भात, गव्हांची पोळी, जोंधळ्याची भाकर, तांबड्या तुरीचें व मुगाचें वरण, तूप, यव, हरीण व ससा यांचे मांसरस, शेंगा, वांगीं व करटोली यांच्या भाज्या, थंडपाणी, ब्रह्मचर्य व मौन.

अपथ्यः—दंतकाष्ठ, डोक्यावरून स्नान, व्यायाम, कफकारक अन्न, जडान्न हीं वर्ज करावींत.

कफरोगः—(Diseases of the lungs)

लंघन, रेचक, साळ्या साळीचा वेळलेला भात, तुरीचें व मुगाचें वरण, जुन्या गव्हांची पोळी, गोडें ताक, गाईचें तूप, ताकाची कढी, कुळीथ, मेथी, करटोली, कारलीं, करडई, पडवळ, चुका, सुरण, गाजर यांच्या भाज्या, ऊन पाणी व विडा.

अपथ्यः—थंड पाणी, दहीं, खीर, दूध, तेल, लाडू, साखर, थंड पदार्थ.

कामलाः—(Jaundice)

पथ्यापथ्य पांडुरोग प्रकरणांत दिल्याप्रमाणें करावींत.

कास खोकलाः—(Bronchitis)

पथ्य—वमन, जुन्या साठ्या साळीचा भात, जुन्या गव्हांची पोळी, उडीद, मूग, तुरी यांचे वरण, कुळीथ, शेळीचें दूध व तूप, तोंडलीं, वांगीं, चाकवत, कोंवळे मुळे, लसूण, ऊनपाणी, यव, खारीक, मद्य, द्राक्षें, लाह्या, मेथी, पडवळ, अफू, करटोलीं, कारलीं, नवा गूळ, दोडकीं, तवकीर, तांदुळजा, बेदाणा, धणे, नागवेल, लिंबू, परवर, पुदिना, ब्राह्मी, महाळुंग, लवंग, पिठी साखर, गोडा सुरण, शेळीचें दहीं, हिंग, गाईचें लोणी, मांस, मद्य-गोमूत्र.

अपथ्य—बस्तिकर्म, नस्य, शिरावेध, व्यायाम, दंतकाष्ट, ऊन, वारा, दाहकारक व रुक्ष पदार्थ, आंबट पदार्थ, मळ, मूत्र, ओकारी यांचे धारण, मासे, कंद, दुध्या भोंपळा, आकंठ भोजन, जड पदार्थ, मैथुन, स्निग्ध व मधूर

पदार्थ, तेलकट पदार्थ, कवठ, दहीं, ताक, दिवसा निद्रा, दूध, मिष्टान्न, जायफळ, थंड पाणी—वर्ज्य.

कुष्ठरोग:—(Diseases of the skin)

पथ्य:—रेच, वांती, जुन्या, साळीचा भात, मूग, मसुरा, तुरीचें वरण, तूप, गव्हांची पोळी, यव, हरण व ससा यांचें मांस, करटोली, कोबी, घोळ, चाकवत, दोडकें, घोंसाळी यांच्या भाज्या, वांग्याचें भरीत, तिळाचें तेल, ऊन पाणी, शेळीचें लोणीं, तवकीर, लसूण, मोहऱ्या, काजू, ताक, एरंडेल, कबाबचिनी, खिरण्या, गोमूत्र, जोंधळ्याची भाकरी.

अपथ्य:—घाम काढणें, मैथून, वांतीच्या वेगाचें धारण, ऊंस, मेहनत, तीळ, उडीद, मासे, दहीं, दूध, गोडासुरण, मद्य, गूळ, कार्लें, वांगी यांची भाजी, आंबट, खारट, तिखट पदार्थ वर्ज्य.

कृमि:—(Worms) .

रेच, साठ्या साळीचा भात, मुगांच्या डाळीचें वरण, गव्हांची पोळी, पडवळ, चाकवत, कार्लें, केळफूल, दोडकी, परवर, मेथी, यांच्या भाज्या, लसूण, केळें, तिखट पदार्थ, तिळांचें, मोहरीचें तेल, दह्यांची निवळ, तांबूल, ऊन पाणी, मद्य, हिंग, क्षार, लिंबु, कुळिथांचें कढण, अफू, अमसूल, तांबडा कांदा, गाजर, जायफळ, ताक, घणे, मटक्या, खिरण्या, पुदीना, गोडा सुरण, गोमूत्र.

अपथ्य:—वेगधारण करणें, विरुद्धान्न, दिवसा निद्रा, लाडु वगैरे पदार्थ, तूप, दहीं, उडीद, खजूर, गूळ, फणस, पालेभाज्या, मांस, दूध, आंबट, गोड पदार्थ, थंडपाणी, बोरें, उंबर, ऊंस, नवा गूळ, गिळकी, मीठ, इत्यादि वर्ज्य.

गलगंड:—(Goitre)

पथ्य:—जुन्या साळीचा भात, मुगांचे वरण, यव, करटोली यांच्या भाज्या, गव्हांची पोळी, रुक्ष व तिखट पदार्थ.

अपथ्य:—दूध, ऊंस, मासे, विरुद्धान्न, आंबट, जड, मधुर व कफकारक पदार्थ वर्ज्य.

गुल्मः—(Tumours internal)

पथ्यः—रेच, स्नेहपान, बस्ति, बंधन, अभ्यंग, जुन्या साठ्या साळीचा भात, गव्हांची पोळी, जोंधळ्याची भाकरी, मूग, तांबड्या तुरीचें वरण, ऊनपाणी, कुळीथ, साखर, ससा व हरीण यांचें मांस, गाई व शेळी यांचें दूध, मधूर ताक, लसूण, कोंवळा मुळा, चाकवत, शेवगा, अगस्त्याच्या शेंगा, करटोली, घोल, चुका, गोडा सुरण, हिंग, लिंबू, काजू, मनुका, खजूर, डाळिंब, महाळूंग, पौष्टीक व लघु अशीं अन्नें, अलबुखार, अमसूल, पिस्ते, पोकळा, शेळीचें लोणी, दोडकें, आंवळकांठी हिंग, गोमूत्र.

अपथ्यः—वातकारक पदार्थ, विरुद्धान्न, मासे, वाळलेल्या भाज्या, डाळी, जड पदार्थ, मलमूत्रांचा वेग धारण करणें, वांति, फार पाणी पिणें, थंड पाणी, वर्ज्य.

गंडमाळाः—(Scrofulas Glands)

पथ्यः—वमन, जुन्या साठ्या साळीचा भात, भाकरी, मूग, पडवळ, करटोलीं यांची भाजी, जुनें तुपाचें पान, रुक्ष व तिखट पदार्थ.

अपथ्यः—दूध, ऊंस, अनुप प्राण्यांचें मांस, मिष्टान्न, आंबट, मधुर, जड व कफकारक पदार्थ वर्ज्य.

ग्रंथिः—(Inflammations of Glands')

पथ्यापथ्य गलगंडा (Scrofula) प्रमाणें समजावें.

अपस्मारः—(Epilepsy)

पथ्यः—रेच, वांती, जुन्या साठ्या साळीचा भात, मुगांचें वरण, गव्हांची पोळी, जुनें तूप, गाईचें दूध, शेवगा, पडवळ, डाळिंब, मनुका, आंवळ्यांचे पदार्थ, द्राक्षें, आंवळ्याचा मुरंबा, साळीच्या लाह्या, स्नान, भय दाखवणें, धीर देणें, तिळांचें तेल, अंजन, नस्य, धुमकावणें, बोध करणें, अगस्त्याच्या शेंगा, थंडपाणी.

अपथ्यः—चिंता, शोक, भय, क्रोध, अद्‌भूत पदार्थांचें दर्शन, मद्य, मांस, विरुद्धान्न, तिखट, उष्ण, जड, अतिस्त्रीगमन, आमांश, पालेभाज्या, तोंडलें, उडीद, तुरी, तहांन, निद्रा, क्षुधा, यांचे धारण हें वर्ज्य.

अर्बुदः—(Cancer)

पथ्यः—वांति, रेच, घाम काढणें, नस्य, धुम्रपान, शिंका काढणें, डाग देणें, क्षाराचा उपयोग करणें, लेखन, लेप, जुन्या तुपाचें प्राशन, जुन्या तांबड्या साळी, मुगांचें वरण, पडवळ, तांदुळजा, पोकळा, करटोळी, गव्हांची पोळी, रुक्ष व तिखट पदार्थ, दीपनपाचक औषधें, गुगुळ, गाईचें तूप, तापवून थंड केलेलें पाणी.

अपथ्यः—दूध, उंसापासून होणारें सर्व पदार्थ, मिष्टान्न, आंबट, मधूर, जड व कफकारक पदार्थ वर्ज्य.

अरोचकः—(Loss of Taste)

पथ्यः—रेचक, वमन, स्नान, अगस्त्याच्या शेंगा, करडइची भाजी, धूम्रपान, साळीचा भात, गव्हांची पोळी, मूग व तांबड्या तुरी यांचें वरण, ससा व हरिण यांचे मांस, तांबडा भोंपळा, कांकडी, कोंवळे मुळे, वांगीं, शेवगा, पडवळ, सुरण, मेथी, कार्लीं, गाजर, काळा घेवडा, घोळ, करटोली, चाकवत, चुका, घोडशी, गाईचें दूध, ताक, दहीं, निंबू, उडीद, जोंधळे, पुदिना, सैंधव, मीठ, लोणी, हिंग, अमसूल, अलुबुखार, आलें, आंवळे, पिकलेलें कवठ, बोरें व रोग्याच्या इच्छेनुरूप पण अल्प देत जावें. दोडकीं, पांढरा कांदा, गाईचें तूप, तवकीर, तांदुळजा, तोंडलीं, धणे, मटक्या, फुटाणे, वाटाणे, नागवेल, पुदिना, दुध्या भोंपळा, भांग, लवंग, लसूण, पोकळा, शिंगाडे, शेळीचें दहीं, लोणी इ.

अपथ्यः—तहान, ढेंकर व क्षुधा यांचे वेग धारण करणें, अप्रिय अन्न, रक्त काढणें, क्रोध, लोभ, भय, शोक, दुर्गंध व विद्रूप पदार्थांचें सेवन, दुधाची खीर, केळें, तांबूल, कोहळा, थंड पाणी इ.

अश्मरी (मूतखडा):—(Renal calculus)

पथ्यः—इंद्रिय जुलाब, वमन, विरेचन, लंघन, घाम काढणें, ज्ञाज, अंगावर पाणी शिंपडणें, जुन्या साठ्या साळीचा भात, मुगांच्या डाळीचें वरण, कुळीथ, गव्हांची पोळी, जोंधळ्याची भाकरी, तांदुळजा, यव, कांकडी, तवकीर,

सावे, कोप्रु, तुरी, सैंधव, कोहोळा, तापवून निवालेलें पाणी, गाईचें दूध व तूप, पोकळा, गोड ताक, भेंड्या, दुध्या भोंपळा व गिलकी हें सेवन करावें.

अपथ्यः——मलमूत्र, शुक्र यांचा अवरोध, मलावष्टंभक जड पदार्थ, रुक्ष पदार्थ, वातुळ पदार्थ, तांबूल, ऊन किंवा शेक घेणें, उष्ण पदार्थ, मार्ग चालणें, जागरण व श्रम करणें. इ.

अस्थिभंगः—(Fracture)

पथ्यः——जुन्या साठया साळीचा भात, मसुरा, मूग, तांबड्या तुरी यांचे वरण, तूप, तिळांचे तेल, पडवळ, कोंवळे मुळे, वांगीं, भेंड्या, तांदुळजा यांच्या भाज्या, मधूर पदार्थ, साखर, हरीण व ससा यांचें मांस, आंवळकाठी, थंड पाणी, करंज्या, शेवया, गव्हांची पोळी, मध, दूध, पौष्टिक पदार्थ.

अपथ्यः——आंबट, खारट, तिखट पदार्थ, मीठ, मैथुन, ऊन घेणें, व्यायाम करणें, रुक्ष पदार्थ, श्रम, मोठ्यानें बोलणें, स्त्रियांचें अवलोकन, दिवसा निद्रा, रात्रीं जागरण करणें, फिरणें, शोक, विरुद्धाशन, वाईट पाणी पिणें, विडा, पालेभाज्या, मासे.

अंतर्गळ, वृषणवृद्धिः—(Hydrocele, vericocele)

पथ्यः——रेच, वांति, रक्त काढणें, जुन्या तांबड्या साळीचा भात, मूग व तुरी याचें वरण, गव्हांची पोळी, तूप, शेवगा, पडवळ, लसूण, तांबूल, ऊन पाणी, ताक, एरंडेल, गाजर, मध.

अपथ्यः——दहीं, उडीद, मिष्टान्न, कदान्न, जड पदार्थ, मल व शुक्र यांचा अवरोध, पाठीवर बसून जाणें, व्यायाम, मैथून, अति खाणें, मार्ग चालणें, उपास करणें, जंगलांतील पशुपक्ष्यांचें मांस वर्ज्य.

आनाहः—(Typhanities)

पथ्थः——रेच, अभ्यंग, घाम काढणें, जुन्या साळ्या तांदुळाचा भात, मुगाचें किंवा तुरीचें वरण, खिरण्या, कोंवळा मुळा, घोळुची भाजी, गव्हांची पोळी, कुळीथ, हिंग, तीळ, तांदुळजा, एरंडेल, ऊन किंवा तापवून निवालेलें पाणी, तूप.

अपथ्यः——मलमूत्राचा वेग धारण, वमन, जांभळें, कांकडी, बटाटे, रताळीं वगैरे कंद, जडान्न, पिठाचे पदार्थ, अळू, सर्व प्रकारच्या डाळी.

आमवातः—(Gout)

रेचन, घाम, काढणें, लंघन, स्नेहपान, जुन्या साठ्या साळीचा भात, तुरीचें वरण, ताक कुळीथ, ससा, हरीण यांचें मांस, लसूण , वांगें, पडवळ, शेवगा, कौंर्ली, चुका, कोहळा, आमसूल, ऊन पाणी, मद्य, एरंडल, गोमूत्र, तिखट पदार्थ व तूप.

अपथ्यः—दहीं, मासे, गूळ, म्हशीचें दूध, उडीद, वाइट पाणी, पूर्वेचा वारा, विरुद्धान्न, मलमूत्रांचा अवरोध, जाग्रण, जड व कफकारक पदार्थ, क्षार, मूग व थंड पाणी वर्ज्य.

पानात्ययः—(मद) (Alcholism)

पथ्यः—निद्रा, लंघन, श्रम, १ वर्षाचें जुनें भात, यव, गहूं, पडवळ, खजूर, आंवळे, जुनें तूप, चांदणें, उंची वस्त्रें धारण करणें, स्त्रीचें आलिंगन, गीत, वाद्य, पाणी, चंदन, व स्नान हे उपचार करणें.

अपथ्यः—अंजन, मदकारक पदार्थ, विडा, धूम्रपान, तसेंच उत्तेजक, पदार्थ वर्ज्य.

मसूरिका–गोंवर कांजण्याः—(Small pox, Measels)

पथ्यः—साठकें जुनें भात, हरभरे, मूग, मसुरा, यव, संपूर्ण चोचीनें भक्षण करणाऱ्या पक्ष्यांचीं मांसें, (कवडा, चिमणी इत्यादि.) कारलें, केळें, शेवगा, पडवळ, द्राक्षें, डाळींब, मेधाजनक, पौष्टिक अन्न–पान, भात, तूप, गहूं, संपूर्ण, व्रणनाशक क्रिया—राखेनें (गोंवरीची) संपूर्ण अंग बांधणें.

अपथ्यः—वायु, घाम, श्रम, जडान्न, क्रोध, तिखट, आंबट रस, मलमूत्र-वेगधारण.

क्षुद्ररोगः—

पथ्यापथ्यः—संपूर्ण क्षुद्ररोगावर दोष दृश्य पाहून पथ्य योजणें; कारण क्षुद्र-रोगांत बरेच निरनिराळे बारीक सारीक रोग असतात; त्याचें पथ्य–अपथ्य साहजिक निरनिराळें होणार तेव्हां पथ्य–अपथ्य हें रोगानुसार ठरविणें क्रमप्राप्त आहे.

मुखरोगः— (Diseases of the mouth)

दंतरोगांवर पथ्यः—उष्ण अन्न, ऊन पाण्यानें चूळ भरणें व वातनाशक अन्न घ्यावें.

अपथ्यः—आंबट फळें, आंबट पदार्थ, थंड पाणी, रुक्ष अन्न, दांत घांसणें व कठीण पदार्थांचें सेवन वर्ज्य.

सर्व मुख रोगांवर पथ्यः—घाम काढणें, रेच, वांती, गुळण्या, कवलधारण, (तोंडांत औषध धरणें) रक्त मोक्ष, नस्य, धूम्रपान, जुन्या साळी, यव, मूग, कुळीथ, जांगल मांसाचा रस, कार्लें, पडवळ, कोंवळा मुळा, तिखट व कडू रस, गोड डाळिंब, तूप, जोंधळ्याची भाकर, जुन्या गव्हांची पोळी व साखर.

अपथ्यः—विडा, दंतकाष्ठ, स्नान, आंबट पदार्थ, मांस व अनुप प्राण्यांचें मांस, दहीं, दूध, गुळ, उडीद, रुक्षान्न, कठिणान्न, खालीं तोंड करून निजणें, जड व पौष्टिक असें अन्न, दिवानिद्रा.

मधूमेहः—(Diabetes)

पथ्यः—सर्व प्रकारचे व्हेजीटेबल्स व मांस रस, कोंड्यासहीत चपाती, चहा व कॉफी (साखरेशिवाय) सॅकरिन घातल्यास चालेल. सर्व प्रकारचे मासे व मांस, अंडीं, लोणी, चीज, दूध, मलई, ताज्या पालेभाज्या, सॅलडस्, टर्बिन, मुळा, बीटसट, कांदा, ओलेवाटाणे. सर्व प्रकारचीं सुकीं फळें. बदाम, पिस्ते, द्राक्षें, लिंबू, मोसंबी, सफरचंद, कोंवळ्या नारळांतील पाणी, जवाचें पाणी.

वर्ज्यः—भात, साखर, बटाटे, केक्स, बोरें, अननस.

मूर्च्छा रोगः—(Syncopy)

पथ्यः—धूप, अंजन, नस्य, रक्तमोक्ष, डाग, रेच, वांति, लंघन, क्रोध, भय, दुःखकारक बिछाना, विचित्र व कर्णप्रिय अशा गोष्टी, शीतळ छाया, कडू रस, तांबड्या साळी, मडक्यांतील तूप, मूग, वाटाणे यांचें यूष. गाईचें दूध, साखर, पडवळ, केळें, डाळिंब, नारळ, तांदुळजा, लघु अशीं अन्नें, वारंवार चंदनांचे उटणें. थंड वाळवंट, भयंकर पदार्थांचें दर्शन, धैर्य, खारीक, काळीं द्राक्षें, तापवून निवालेलें ताजें पाणी, उंबर, थंड पाणी व खडिसाखर.

अपथ्यः—तांबूल, पालेभाज्या, ऊन घेणें, विरुद्ध भक्षण, विरुद्ध प्राशन, मैथून, घाम काढणें, तिखट पदार्थ, मळमूत्रांचा अवरोध, ताक.

मूत्रकृच्छ्रः—(Incontinence of urine)

पथ्यः—जुन्या तांबड्या साळी, गाईचें व म्हशीचें ताक, अनूप मांस, गाईचें

दूध, दहीं, पडवळ, कांकडी, खजुर, नारळ, तांदुळजा, बारीक वेलची, शीतल अशीं अन्नें व पानें, थंड वाळवंट, कार्ले, अरारूट, साठयाचा भात, काळा ऊंस, तापवून थंड केलेलें पाणी, कोंवळा मुळा, पांढरे रताळें, कोहोळा, हरिक, जांगल मांस, नदीचें पाणी, जोंधळ्याची भाकरी, जुन्या गव्हांची पोळी, तूप, साखर, मुगाचें वरण, रेच.

अपथ्यः--मद्य, श्रम, मैथुन, हत्ती, घोडा यांवर बसणें, विषप्राशन, विरुद्धाशन, तांबूल, मत्स्य, मीठ, आलें, तेलांत तळलेले पदार्थ, हिंग, मूत्र वेगांचें धारण, वेळूचे कोंब, अति तीक्ष्ण व उष्ण पदार्थ, विदाही, रुक्ष व आंबट पदार्थ, साव्याचा भात, हरकाचा भात, तीळ, उन्हांत फिरणें व गुळाचे पदार्थ.

मूत्राघातः—(Suspension of urine)

पथ्यः--घाम काढणें, रेचक, शेक, खाज, जुन्या तांबड्या साळी, निर्जल देशांतील मांस, मद्य, ताक, दूध, दहीं, उडदांचा मंथ, जुना कोहोळा, पडवळ, खजूर, नारळ, ताडफळ, जुन्या गव्हांची पोळी, जोंधळ्याची भाकरी, मुगांचें व तुरीचें वरण, तांदुळजा, पोकळा, पडवळ, आमसूल, आंवळकाठी यांच्या चटण्या.

अपथ्यः--विरुद्धान्न, उद्योग, मार्ग चालणें, रुक्ष, विदाही, विष्टंभक पदार्थ, मैथुन, मूत्रादिकांचा अवरोध, वमन वर्ज्य.

मूळव्याधः—(Piles)

रक्तार्शावर पथ्यः--साळ्या साळीचा भात, उडदांच्या सोलीव डाळीचें वरण, तूप, ताक, शेळीचें लोणी, गाईचें दूध.

मूळव्याधीवर पथ्यः--विरेचन, रक्त काढणें, अग्नि व वस्त्र यांचा उपचार, जुन्या साळीचा भात, कुळीथ, पडवळ, लसूण, गोडा सुरण, चाकवत, कवठ, लोणी, आंवळे, तूप, दूध, आमसूल, अलबुखार, करडईची भाजी, कांदा, काजू, गाजर, ताक, म्हशीचें व शेळीचें तूप, गाईचें दहीं-दूध, चणे, उडीद, जोंधळ्याची भाकर, कोंवळा मुळा, मेथेची भाजी, पांढरीं वांगी, शेरणी, साखर, घोळ, शेपू, तोंडलें, धणें, तापवून निवालेलें पाणी, गोमूत्र, तुरीचें व मुगांचें वरण, तांदुळजा, पोकळा, मुळ्याच्या शेंगा, अळवाची भाजी, घोंसाळीं, पडवळ.

अपथ्यः—मासे, दहीं, पीठ, उडीद, पावटे, पांढरा भोंपळा, पिकलेला आंबा, जड पदार्थ, अति जलपान, वमन, पूर्वेचा वारा, मलमूत्रांचा अवरोध, स्त्रीसंग, पृष्ठयान, उकिडवें बसणें, तेल, वांगें, जागरण, दिवानिद्रा, गोंवारी, पुरणाची पोळी, गूळ, बाजरी वर्ज.

मेदोरोगः—(Obesity)

पथ्यः—चिंता, श्रम, जागरण, स्त्रीसंग, लंघन, सूर्य ताप, हत्ती व घोड्यावर बसणें, फिरणें, अतृप्तिकर पदार्थ, हारिक, सावे, वऱ्या, जव, कुळीथ, हरभरा, मसुरा, मूग, तुरी, लाह्या, तिखट, कडू व तुरट रस, म्हशीचें ताक, मद्य, भाजलेलें वांगें, संपूर्ण क्षार, पालेभाज्या, ओंवा, गरम पाणी, पिठीसाखर, गोडा सुरण, मध व तापवून थंड केलेलें पाणी.

अपथ्यः—स्नान, साळी, सुरण, गहूं, दूध, उंसाचे रसाचे पदार्थ, उडीद, मासे, दिवसा झोंप घेणें, सुगंधी पदार्थ, मधुर अन्न, वमन, आळूवड्या, दुधाची व गव्हांची खीर, गूळ, तूप, लोणी, वातुळ, कंद व बटाटे, नवा गूळ, म्हशीचें लोणी घाम वमन.

रक्तपित्तः—(Haemoptysis)

पथ्यः—साठ्या साळी, सावे, वऱ्या, यव, मूग, जुने गहूं, चणे, तुरी, ससा, हरीण, पारवा, मेंढ्यांचे मांस, तुरट पदार्थ, गाईचें व शेळीचें तूप, म्हशीचें दूध, चारोळ्या, केळें, तांदुळजा, पडवळ, ताडफळ, डाळींब, खजूर, आंवळे, नारळ, शिंगाडे, कवठ, दुध्याभोंपळा, लाह्या, द्राक्षें, साखर, मध, ऊंस, थंडपाणी, झऱ्याचें पाणी, पाण्यांत बुड्या मारणें, शतधौतघृतांचें अभ्यंग, उटणें, थंड वारा, चंदन, चांदणें, रेशमांचें वस्त्र, परवर, तळ्याचें पाणी, ताजें तापवून निवालेलें पाणी, फणस, बेदाणा, बोरें, भोपळा, मटक्या, नाचण्या, नारळ, साखरलिंबू, मेथीची भाजी, अळू, दुधाची खीर, नारळाची खीर, चण्याच्या पाटवड्या, खडिसाखर, अंजीर, कालें, पांढरा कांदा, कोबी, खिरण्या, चाफवात, तूप, तोंडली, म्हशीचें दहीं, द्राक्षें, चाकवत, घोळ, शेपू, दोडकें, राळे, मध, करवंद, कोहाळा, म्हशीचें तूप, तालिमखाना, काबाबचिनी, पिस्ते, तांबडा भोंपळा, सफेत मुसळी, पिठीसाखर, सालंमिश्री, गाईचें व शेळीचें दूध व गाईचें लोणी.

अपथ्यः—व्यायाम, मार्ग चालणें, सूर्यताप, उग्रकर्म, मळमूत्रांचा अवरोध, चपलता, हत्तीवर व घोड्यांवर बसणें, घाम काढणें, धूम्रपान, मैथून, क्रोध, तीळ, मोहऱ्या, दहीं, दूध, विहीरीचें पाणी, तांबूल, सांचलेलें पाणी, मद्य, लसूण, शिबी, धान्य, विरुद्धाशन, तिखट, आंबट, मीठ, दाहक पदार्थ, उडदांचे, मुगाचे पापड, तांबडा कांदा, लसूण, गाजर, नवा गूळ, तिळाचें तेल, करडइचें तेल, कुळीथ, फुटाणें, पावटे, वाल, चवळ्या, मासे, उडीद.

तृष्णारोगः—(Thirst)

पथ्यः—रेचन, वमन, निद्रा, स्नान, तोंडांत गोळी धरणें, हरीक, जुन्या साळी व लाह्या ह्यांच्या विलेपी, निर्जल देशांतील पशूचें मांस, साखर, मध व मधूर दहीं एकत्र करून गाळलेलें पाणी. मूग, मसुरा, चणे, केळफूल, ताक, द्राक्षें, वाल, कवठ, बोरें, डाळिंब, आंवळे, कांकडी, वाहतें पाणी, लिंबू, करवंद, महाळुंग, गाईचें दूध, वाळ्याचें पाणी, थंडपाणी, दूध, पन्हें, तळ्याचें पाणी, अंगाला शीत चंदनाची उटी लावणें, बेदाणा, भोंपळा, पांढरें रताळें, रामफळ, लोणी, पिठीसाखर, यव, तांबड्या साळी, मोहाचा नारळ, साखरलिंबू, सरोवराचें पाणी, तापवून थंड केलेलें पाणी, अगस्त्याच्या शेंगा, अमसूल, पाडाचा अंबा, (रसाळ) अंबा, आंब्याची पोळी, जुन्या तांदुळांची कण्हेरी, यवागू, टर कांकडी, पांढरा कांदा, कालें, केळें, सोनकेळें, चुका, आरारूट, कबाबचिनी, तांबडा भोंपळा, लवंगा, काळीं द्राक्षें व दिवसा निद्रा हीं पथ्यें जाणावीत.

अपथ्यः—पक्के उंबर, अंगास तेल लावणें, अंजन, घाम काढणें, धूम्रपान व्यायाम, नस्य, कोहोळा, जडान्न, आंबट, खारट, तुरट, तिखट पदार्थ, खराब पाणी, तांबूल, सावे व उन्हांत फिरणें.

दाहः—(Burning Sensation)

पथ्यः—साठया साळी, मूग, मसुरा, चणे, यव, निर्जल देशांतील मांस, रस, लाह्यांचा मंड, लोणी, कांकडी, केळें, फणस, डाळिंब, पडवळ, दूध, आंवळकाठी, तोंडलें, खजूर, धणे, वडिशेप, कोंवळें ताडफळ, चारोळ्या, शिंगाडे, वाळ्याचें पाणी, थंड भुयार, अभ्यंग, स्नान, थंड बगीचा, सर्व पित्तनाशक पदार्थ, पांढरे रताळें, रामफळ, अक्रोड, इरसाल आंबा, हारकाचा भात, पांढरा

व काळा ऊंस, अंजीर, टरकांकडी, कार्ले, टरबूज, खारीक, अरारूट, तांदुळजा, तूप, मोहाचा नारळ, थंडपाणी, उंबर, तालीमखाना, मनुका, तांबड्या साळी, नारळ, भूइकोहोळा, पिठीसाखर.

अपथ्यः—विरुद्धान्न, क्रोध, मलमूत्राचा अवरोध, स्त्रीगमन, पित्तकारक पदार्थ, व्यायाम, श्रम, ऊन घेणें, ताक, विडा, मद्य, हिंग, कडू, तीक्ष्ण, उष्ण, पदार्थ, तांदुळाच्या पिठाचे पदार्थ, बासुंदी, पेढे, मोड आलेलें धान्य, गाजर, तांबूल, कुळीथ, नारळाचें दूध, सैंधव, म्हशीचें लोणी इ.

नारूः—(Guinea worms)

पथ्यापथ्य कृमिरोगांत दिल्याप्रमाणें.

नासारोगः—(Diseases of the nose)

पथ्यः—स्नेह, स्वेद, मस्तकाला अभ्यंग, जुने यव, साळी, जुन्या गव्हांची पोळी, तुरीचें वरण, कुळीथ व मूग यांचे यूष, मांसरस, वांगीं, पडवळ, शेवगा, करटोली, कोंवळे मुळे, लसूण, दहीं, तापलेलें पाणी, मद्य, तिखट, आंबट, खारट, स्निग्ध, उष्ण व लघु असें भोजन, अगस्त्याचीं फुलें, जायफळ, तांबूल, नागवेल.

अपथ्यः—क्रोध, मलमूत्र यांचा अवरोध, शोक, द्रवपदार्थ, धुमिशय्या स्नान, थंडपाणी व थंड पदार्थ वर्ज्य.

नेत्ररोगः—(Diseases of eye)

पथ्यः—जुन्या साळीचे तांदुळ, जुने गहूं, सैंधव, गाईचें दूध, तूप, साखर मध, लोणी, आंवळकाठी, मुगांचे पापड, वरण, करडईची भाजी, घोळुची भाजी, जवस, टरबूज, लोणकढें तूप, द्राक्षें, चाकवत, कुळीथ, लिंबू, ऊन पाणी, कोंवळा मुळा, अगस्त्याचीं फुलें, (रातांधळ्यावर) गाइचें तूप, शेळीचें तूप, मनुका, तांबड्या साळी, शेळीचें दहीं व लोणी, सैंधव, लंघन, जव, लसूण, कार्ले, कर्टोली, पडवळ, धणे, तांदुळजा व हलके पदार्थ.

अपथ्यः— मोड आलेलें धान्य, गाजर, तांबूल, तिळाचें-करडईचें तेल, पावटे, स्त्रीसंग, पालेभाज्या, केळें, गोंवारी, तांबडा भोंपळा, कुळीथ, मोहऱ्या, ऊंस, जागरण, मासे, दहीं, मद्य, खारट, आंबट, तिखट, वांगीं, केळें, वाल,

बाजरी, गूळ, क्रोध, शोक, रडणें, स्नान, ऊन घेणें, फार बडबड करणें, टरबूज व ग्राम्य पशूंचें मांस.

पांडुरोगः—(Anaemia)

पथ्यः--ओंकारी, रेचक, जुने गहूं, यव, मूग, तुरी, मसुरा यांचें यूष, अरण्यांतील प्राण्यांचे मांस, रस, पडवळ, पिकलेलीं केळीं, काळा ऊंस, तांदुळजा, कोंवळीं वांगीं, कांदा, लसूण, पिकलेला आंबा, तोंडलीं, आंवळे, म्हशीचें ताक, तूप, तेल, लोणी, हळद, केशर, तुरट पदार्थ, अगस्त्याच्या शेंगा, कार्ली, जुना गूळ, अरारुट, लोणकढें तूप; गाईचें दूध, शेळीचें लोणी, तापवून थंड केलेलें पाणी, सावे, चाकवत, ब्राम्हीं, मनुका, गोमूत्र.

अपथ्यः—रक्तस्राव, धूम्रपान, वांति, मळमूत्राचा अवरोध, घाम, मैथून, शेंगा व पाला यांच्या भाज्या, हिंग, उडीद, वाइट पाणी, तांबूल, मद्य, अम्लवर्ग, विरुद्धान्न, भोजनांवर पुनः जेवणें, जड व दाहक अन्न वर्ज्य.

पित्तरोगः—(Diseases due to biles)

पथ्यः—रेच, जुन्या साळीचा भात, गाईचें दूध, तूप, साखर, मुगाचें वरण, जुन्या गव्हांची पोळी, जोंधळ्याची भाकर, म्हशीचें आदमुरें दहीं, तापवून निवालेलें पाणी किंवा थंडगार पाणी, आमसुलें, पिकलेलें कवठ, आंवळकांठीची चटणी, श्रीखंड, सर्व मधूर पदार्थ, चांदणें, निद्रा व दाह रोगावरील सर्व पथ्य करावें.

अपथ्यः—विडा, हिंग, तेलकट, तिखट, आंबट पदार्थ, गूळ व दाह रोगावरील अपथ्यें वर्ज करावींत.

प्रमेहः—(Poly urea)

पथ्यः—लंघन, वमन, विरेचन, अंगास उटणें लावावें, हारिक खावे, जुन्या तांबड्या साळीचा भात, मूग, जुने गहूं, कुळीथ, तुरी व चणे यांचें यूष, मटक्या, तीळ, लाह्या, जुनें मद्य, मध, तांदुळाच्या चौदा पट पाणी घालून पेज काढलेला भात, गोड ताक, ससा, हरीण, तित्तीर, यांचें मांस, शेवगा, पडवळ, करटोळी, घोळ, कांकडी, उंबरांची फळें, पिकलेलीं केळीं, कवठ,

जांभूळ, खजूर, पेंडशींची फळें, कलिंगड, जड व तुरट पदार्थ, अफू, आंवळे, कालें, कोबी, जुना गूळ, अरारुट, म्हशीचें ताक, तिळांचें तेल, तापवून निवालेलें पाणी, पांढरें रताळें, शिंगाडे, सैंधव, अलुबुखार, कोहोळा, जायफळ, सालंमिश्री, शेळीचें लोणी, लसूण,, हत्ती, घोडा, यांवर बसणें, फार फिरणें, ऊन घेणें, व्यायाम करणें.

अपथ्यः—मूत्रवेगधारण, धूम्रपान, घाम काढणें, रक्त काढणें, दिवा निद्रा, नवें अन्न, दहीं, पावटे, विषान्न, मैथुन, मद्य, तेल, म्हशीचें दूध, तूप, गूळ, पांढरा भोंपळा, ऊंस, खराब पाणी, गोड, खारट, आंबट व पौष्टिक पदार्थ, मांस, जागरण व नवें पाणी.

भगंदरः—(Fistula)

पथ्यः—लवंग, जुन्या साळीचा भात, जुने मूग, जंगलांतील प्राण्यांचें मांस, पडवळ, शेवगा, कोंवळे मुळे, तिळाचें व शिरसेल, तेल, मेथी, कारलीं, कडू पदार्थ, तूप, दूध, मध, ऊन पाणी, ताक, जुन्या गव्हांची पोळी, तुरीचें वरण, थंड पाणी.

अपथ्यः—व्यायाम, मैथून, कुद्ध वाहनांवर बसणें, जडान्न, पोपया हे पदार्थ व्रण बरा झाल्यानंतर १ वर्षपर्यंत सोडावेत.

मस्तकशूलः—(Headaches)

पथ्यः—घाम काढणें, नस्य, धूम्रपान, रेचक, लंघन, रक्तस्राव, जुनें गाइचें तूप, जुन्या साळ्या साळी, दूध, जंगलांतील मांस, पडवळ, शेवगा, द्राक्षें, चाकवत, कालें, आंबा, आंवळे, डाळींब, तिळाचें तेल, मूग, बदाम, शिरा, गव्हांची पोळी, मधुर पदार्थ व साखर.

अपथ्यः—शिंका, जांभई, मूत्र, रुदन, निद्रा, मळाच्या वेगाचें धारणारोधन, अंजन, म्हशीचें दूध, वाईट पाणी, विरुद्धान्न, खराब पाण्यानें स्नान करणें, दिवसा निद्रा, एकसारखी नजर लावून काम करणें इ. वर्ज्य.

शूलरोगः—(Colics)

पथ्यः—वांति, घाम, लंघन, गुदवर्ती, निद्रा, रेच, जुन्या साळ्या साळी, तापलेलें दूध, जांगल, प्राण्यांचें मांस, पडवळ, शेवगा, क्षार, चाककत, मीठ, हिंग,

लसूण, लिंबू, हलकें अन्न, अगस्त्याच्या शेंगा, करटोली, गाजर, चुका, तूप, गाईचें दूध, गरम पाणी, कोंवळा मुळा, गाईचें लोणी, शेरडी, गोडा सुरण, सैंधव, गूळ, शेपू, खारलेल्या मेथ्या, ताक, एरंडेल, महाळुंग, पोकळा, शेळीचें लोणी, गोमूत्र.

अपथ्यः—जागरण, विषमाशन, रुक्ष, कडू, तिखट, शीतळ, गुरु पदार्थांचें सेवन, उद्योग, मैथून, द्विदल धान्यें, तिखट पदार्थ, वेगांचा रोध, शोक, क्रोध, दहीं, दिवानिद्रा व थंडपाणी.

दमाः—(Asthma)

पथ्यः—विरेचन, स्वेदन, तिक्त, धूम्रपान, वांती, दिवसा निद्रा, जुन्या साठ्या साळी, कुळीथ, जुने गहूं, यव, दोडकीं, जांगल प्राण्यांचे मांस, दूध, वांगीं, लसूण, तोंडली, लिंबू, तांदुळजा, चारोळी, द्राक्षें, बारीक एलची, ऊन पाणी, कफनाशक अन्न पान, इरसाल आंबा, रोडगे, कवठ, खजूर, नवागूळ, अरारूट, काळीं द्राक्षें, गाईचें दूध, धणे, उडीद, तांबड्या साळी, बेदाणा, कोंवळा मुळा, लोणी, पिठीसाखर, गोडा सुरण, हिंग, अफू, करटोलीं, कार्ली, शेळीचें दूध, जायफळ, महाळुंग, लवंगा, शेळीचें दहीं, गोमूत्र.

अपथ्यः—रक्त काढणें, पूर्वेचा वायु, खराब पाणी, मासे, कंद, मोहऱ्या, रुक्ष व जडान्न, जोंधळ्याच्या कण्या, तांबूल, व्यायाम, थंडपाणी.

श्लीपदः—(Elephantisis)

पथ्यः—जुन्या साठ्या साळी, सातु, कुळीथ, लसूण, पडवळ, शेवगा, कार्लें, तिखट व कडू रस, एरंडेल, गोमूत्र, जोंधळ्याची भाकर, मूग व तुरीचें वरण.

अपथ्यः—पिठाचें अन्न, दुधाचे पदार्थ, जलांतील प्राणी, गोड व आंबट पदार्थ, फिरणें, गुरु व पातळ पदार्थ, गूळ व चिकट पदार्थ.

शोथरोगः—(Oedoema)

पथ्यः—तीक्ष्ण रेच, तीक्ष्ण वमन, लंघन, रक्त काढणें, घाम, जुन्या साठ्या साळी, यव, कुळीथ, मूग, मोर, तित्तीर व कोंबडा यांचें मांस, जुनें तूप, ताक, मद्य, आंवळे, पावटे, करटोली, लसूण, दोडकीं, कोंवळे मुळे, गाजर, पडवळ, क्षार, पांढरा-तांबडा कांदा, घोळ, तोंडलीं, द्राक्षें, ऊन पाणी, मेंढीचें लोणी,

शिंगाडे, एरंडेल, मनुका, खिरण्या, मोसंबीं, महाळूंग, शेवगा, कडू व तिखट रस, गोमूत्र.

अपथ्यः—ग्राम्य जनावरांचें मांस, जंगलांतील जनावरांचें मांस, मीठ, नवें अन्न, गुळाचे, पिठाचे पदार्थ, दहीं, तीळ, तांदळाची खिचडी, झऱ्याचें पाणी, मद्य, आंबट, प्रकृतीस न सोसणारें अन्न, रात्रीं झोंप घेणें, मैथून, म्हशीचें ताक, पालेभाज्या व दाह करणारे पदार्थ.

संग्रहणीः—(Dysentery)

पथ्यः—निद्रा, ओकारी, जुन्या साळ्या साळी, लाह्यांचा मंड व मसुरा, तुरी, मूग, लोणी, गाईचें व शेळीचें दूध, मेंढीचें दूध, लोणी, दहीं, तिळाचें तेल, मध, कमलकंद, फणस, खट्टे व गोड डाळींब, द्राक्षें, केळफूल, जुनें केळें, शिंगाडे, कवठ, ताक, जायफळ, जांभूळ, धणे, अफू, पांढरा भोंपळा, ससा, हरीण, तित्तीर पक्षी यांचें मांस, बारीक जातीचे मासे, तुरट पदार्थ, अमसूल, काजू, गाजर, म्हशीचें दूध, तूप, ऊन पाणी, पुदिना, शेळणी.

अपथ्यः—रक्तस्त्राव, जागरण, उदकपान, स्नान, स्त्रीसंग, मळमूत्रांचा अवरोध, नस्य, अंजन, घाम, धूम्रपान, विरुद्धान्न, श्रम, गहूं, पावटे, वाटाणे, उडीद, यव, चवळ्या चाकवत, कोहोळा, शेवगा, तांबूल, कंद, ऊंस, बोरें, आंबा, कांकडी, सुपारी, दूध, गूळ, दह्यांची निवळी, पालेभाज्या, कस्तुरी, क्षार, सारक पदार्थ, आंबट, मीठ, गाजर, थंडपाणी, द्राक्षें,

स्वरभेदः—(Laryngitis)

पथ्यः—घाम काढणें, धूम्रपान, रेचक, नस्य, जुन्या साळीचा भात, रानकोंबडा, मोर यांच्या मांसाचे रस, मध, गोखरूं, कावळी, कोंवळे मुळे, द्राक्षें, हारीतकी, महाळूंग, लसूण, मीठ, विड्डा, मिरीं, तूप, बेदाणा, गाइचें तूप, नागवेल, जुन्या गव्हांची पोळी.

अपथ्यः—आंबा, कवठ, बकुळ, जांभूळ, चारोळ्या, तुरट पदार्थ, वांति, झोंप, बडबड, विरुद्धान्न इत्यादि.

उरोग्रह हृद्रोगः—(Paraplegia & Heart disease)

पथ्यः—घाम, रेच, वांति, लंघन, जुनें तांबडें भात, अरण्यांतील पशुप-

क्ष्यांचे मांस, मूग, कुळीथ यांचें यूष व रस, पडवळ, केळें, जुना कोहोळा, आंबा, डाळिंब, बाह्वा, एरंडेल, सैंधव, शेळी ब मेंढी यांचे ताक, जुना गूळ, लसूण, हरितकी, मिरीं, कस्तुरी, तांबूल, अक्रोड, करटोली, कांदा, गाईचें दूध, हिंग. साळी, जव, कार्ले, आमसूल, चुका, जायफळ, एरंडेल, बेदाणा, कवाबचिनी, पावसांचे पाणी, जुन्या गव्हांची पोळी, तुरीचें वरण, गाईचें तूप.

अपथ्यः—तृषा, वांति, मळ, मूत्र, यांच्या वेगांचें धारण, स्वेद, खोकला, ढेंकरा, श्वास, श्रम, मेंढीचें दूध, बिघडलेलें पाणी, तुरट व खारट पदार्थ जेष्टमध, दंतकाष्ट, रक्तमोक्ष, तेलकट, ताक, जडान्न, मार्ग चालणें किंवा फार भाषण करणें.

राजयक्ष्माः—(T. B. of the lungs)

पथ्यः—सुखानें होईल असें मृदु रेच, जुने गहूं, मूग, बकरीचें मांस, लोणी, दूध, तूप, जंगलांतील मांसाचा रस, मधुर रस, केळीं, फणस, आंबे, आंवळे, खजूर, चारोळ्या, नारळ, शेवगा, बकूळ, ताडफळ, द्राक्षें, गाई, म्हशी यांचें तूप, मेंढ्यांच्या मुतानें भिजलेल्या मातीचा अंगांस लेप, खडिसाखर, मध, कापूर, चंदन, सुगंधी तेलांचें अभ्यंग, मृदु, व शीत असा वारा, स्त्रियांचें दर्शन, होम, दान, देव ब्राह्मणांची पूजा, उत्तम अनुपानें, अक्रोड, गव्हांचे घीवर, पुरणाची पोळी, भात, कांदा, तवकीर, अफू, कवठ, शेळीचें तूप, ऊनपाणी, कोंवळा मुळा, पिठीसाखर, सालंमिश्री, लिंबू, लवंगा, शेळीचें दूध, दहीं, लसूण, गाईचें दूध, लोणी, शेळीचें लोणी, चांदण्यांत बसणें.

अपथ्यः—विरेचन, मळमूत्रांदिकांचे वेगधारण, श्रम, स्वेदन, अंजन, साहसकर्म, रुक्षान्न, विडा, कलिंगड, चिमणापक्षी यांचे मांस, लसूण, हिंग, आंबट, तुरट, तिखट, कडू हे रस, पालेभाज्या, क्षार, तोंडलीं, दाहकारक पदार्थ, जागरण इ.

वातरक्त-रक्तपिती-महारोगः—(leprosy)

पथ्यः—रेचक, साठ्या साळी, तांबड्या साळी, जुने गहूं, हरभरे, मूग, तुरी, मटक्या, शेळी, मेंढी, म्हैस व गाय यांचें दूध, चाकवत, कार्ले, तांदुळजा, पडवळ, आंवळे, सुरण, शेवगा, साखर, द्राक्षें लोणी, ताजें तूप, तित्तीर

कोंबडा, कपोत यांचे मांस, कड्ढ पदार्थ, अक्रोड, मेथीची भाजी, मसुरा, उंबर, कोहोळा, तालिमखाना, एरंडेल, मनुका, थंडपाणी, कबाबचिनी, खिरण्या, ब्राह्मी.

अपथ्यः—दिवसा झोंप, शेकाजवळ बसणें, श्रम करणें, ऊन्ह घेणें, मैथून, उडीद, कुळीथ, वाल, वाटाणे, क्षार, पक्ष्यांचे मांस, निर्जल देशांतील मांस, विरुद्ध भोजन, दहीं, ऊंस, मुळा, मद्य, विडा, तिखट, उष्ण. जड, चिकट, मीठ व पिठाचे पदार्थ, नवा गुळ, गोडा सुरण, घाम काढणें, मार्ग चालणें, बहुत भाषण करणें वर्ज्य.

वातरोगः—(Disease of the Nervous System)

पथ्यः—अभ्यंग, मर्दन, घाम काढणें, डाग, पेंड, भूमीवर शयन, ताकाची निवळ, तूप, तेल, गोड, आंबट, खारट पदार्थ, जुने गहूं, उडीद, जुन्या साळ्या साळी, कुळीथ, पशुपक्ष्यादिकांचें मांस, पडवळ, शेवगा, रताळीं, लसूण, डाळिंब, आंबा, वाहतें पाणी, बोरें, द्राक्षें, नारिंग, खडिसाखर, चिंच, स्निग्ध व उष्ण भोजन, रेच, गुदवर्ती, इरसाल आंबा, आंब्याची पोळी, केळफूल, जुना गूळ, ऊन पाणी, आक्रोड, अहाळीव, कवठ, करवंद, जायफळ, गोड ताक, एरंडेल, बेदाणा, तांबडया साळी, तीळ, कबाबचिनी, गोडंबी, भुईकोहळा, कोंवळा मुळा, मेथीची भाजी, पिठी साखर, सुरण (गोडा), हिंग, शेळीचें दहीं, गाईचें लोणी, करटोली, गोमूत्र, विडा.

अपथ्यः—चिंता, जाग्रण, मलमूत्रांचा अवरोध, वांति, श्रम, उपोषण, हरभरे, वाटाणे, वऱ्या, सावे, नाचणा, राळे, तळ्याचें व नदीचें पाणी, तुरट, तिखट, कडू, हे रस, मैथून, हत्ती, घोड्यावर बसणें, फार फिरणें, बाजेवर निजणें, ताडफळ, चवळया, जांभूळ, सुपारी, आंबा, हिरवे मूग, थंड पाणी, क्षार, कार्ले, तिखट व कडू हे रस वर्ज्य.

वांतिरोगः—(Vomiting)

पथ्यः—रेचन, वमन, लंघन, स्नान, जुन्या साळ्या साळी, मूग, वाटाणे, जुने गहूं, जव, मद्य, ससा, तितीर, सावे, जंगलांतील पशू-पक्षी यांचें मांस, नारळ, लिंबू आंवळे, बोरें, द्राक्षें, कवठ, डाळिंब, महाळुंग, जायपत्री, खडिसाखर,

चंदन, चांदणें, उत्तमसुवास, हारकाचा भात, साठीच्या लाह्या, पिकलेलें कवठ, कांकडी, पांढरा कांदा, चुका, काळीं द्राक्षें, धणे, मटक्या, गाईचें तूप, तापवून निवालेलें पाणी, ताजें थंड पाणी, मेथीची पाजी, गोडा सुरण, शेपू, चाकवत, तुरी, मायफळ, मनुका, कबाबचिनी, भुइकोहळा, लवंग, पिठीसाखर, गोमूत्र, गोड आंबे, उडीद, जायफळ, वाळ्याचें पाणी.

अपथ्यः—घाम काढणें, रक्तस्राव, पातळ अन्न, आकाशाकडे पहाणें, भीति, ऊन, अप्रिय व अरुचिकारक अन्न, दुध्याभोंपळा, तोंडली, दोडकी, व्यायाम, विरुद्धान्न, मेंढीचें लोणी, ऊन पाणी, लसूण व स्नेहपान वर्ज्य.

विद्रधी—(Abscesses)

पथ्यः—अपक्व विद्रधीवर रेचन, लेपन, घाम काढणें, जळवा किंवा तुंबडीनें रक्त काढणें, जुनेसावे, जुन्या साळी, पावटे, मध, कुळीथ, लसूण, तांबूल, व सूजेवर जीं अपथ्यें करावयास सांगितलीं आहेत, तीं करावींत. पक्वविद्रधीवर शस्त्रकर्म, जुन्या व तांबड्या साळी, तूप, तेल, मूग, निर्जल देशांतील मांस रस, ऊंस, केळें, तापवून निवालेलें पाणी व व्रण रोगांवरील पथ्य पाळावें.

विसर्प—(Erysipelas)

पथ्यः—वांती, जुने यव, जुने गहूं, साठया साळीचा भात, मूग, मसुरा, चणे, तुरी, जंगलांतील प्राण्यांचे मांस रस, लोणी, तूप, द्राक्षें, कारलें, डाळिंब, पडवळ, आंवळकाठी, पिकलेलें कवठ, व तापवून निवालेलें पाणी—या व्यतिरिक्त पदार्थ वर्ज्य.

विस्फोट रोग —(Pimples)

पथ्यः—वमन, बंधन, क्षुधा लागल्यास भात, यवान्न, मूग, तुरी मसुरा यांचे कढणांत सुंठ घालून देणें. तांदुळजा, करटोली, पडवळ, वाटाणे व कडू असे यूष, बाकी सर्व वर्ज्य.

व्रण —(Ulcers)

पथ्यः—जुन्या साठया साळी, जव, जुने गहूं, तांबड्या साळी, व मसुरा, तुरी, मूग, खडीसाखर, लाह्यांचा मंड, जंगलांतील मृग पक्षी यांचें मांस, तूप, तेल, पडवळ, कार्ली, करटोलीं, तांदुळजा, आमसूल, मूग, पांढरा ऊंस,

खिरण्या, घोळ, जव, तवकीर, तीळ, तूप, जोंधळे, ऊनपाणी, सैंधव, काजू, हारीक, कोंवळा मुळा, बाकी वर्ज्य.

शीतपित्त–उदर्द–कांठ—(Urticaria)

पथ्यः—साळीचें भात, मूग, कुळीथ, कारेतें, मायाळ वेताचे अंकुर, तापविलेलें पाणी, कफपित्तहारक पदार्थ.

अपथ्यः—स्नान, ऊन, आंबट पदार्थ, जडान्न व वेग धारण.

शुक्रदोष—(Spermatorrhoea)

पथ्यः—वांति, रेचक, लिंगामध्यें शिरेचा वेध, जळवा लावणें, यव, साळी हीं धान्यें, अरण्यसंबंधीं मांस, मुगाचें वरण, तूप, शेवगा, पडवळ, कोंवळा मुळा, तुरट, कडू, गोड हे रस, विहीरीचें पाणी—

अपथ्यः—दिवसा झोंपणें, मूत्र-मल वेग धारण, मैथुन, गूळ, व्यायाम, ताक (आंबट) आंबट रस वर्ज्य.

स्त्रीरोग–प्रदर रोग—(Whites)

पथ्यः—साठक्या साळी, गहूं, मुळा, लाह्या, सातू , तूप, दूध, शीतरस, मध, साखर, फणस, केळें, द्राक्षें, आम्ल, गोड, शीतळ, चंदन, कापूर, मध, अनुलेपन, चांदणें, स्नान, अभ्यंग, मऊ बिछाना, थंड वारा, तृप्तिकारक अन्न, प्रियाचें अलिंगन, मनोहर असे विहार आणि प्रिय असें अन्न व पान.

अपथ्यः—शोक, वांति, क्षार, कदन्न, विष्टंभी, विरुद्धाशन, वेगधारण वर्ज.

विषरोग—(Toxic poisoning)

पथ्यः—साळ्या साळी, हरीक, राळे, मूग, वाटाणे, तेल, तूप, हे कधीं कधीं भोजनांत देऊं नयेत आणि वांगे, चुका, आंवळे, तांदुळजा, लसूण, डाळिंब, सैंधव.

अपथ्यः—विरुद्धान्न, भोजनावर लगेच भोजन, क्रोध, क्षुधा, भय, आयास, मैथून व दिवा निद्रा वर्ज्य.

प्रकरण ३ रें.

आयुर्वेद व आंग्ल वैद्यक

येथपर्यंत झालेलें आहार विषयक विवेचन पौर्वात्य व पाश्चात्त्य या दोन्हीं वैद्यकीयं बाजू समोर ठेवून झाल्याचें दिसून येईल. आपला आयुर्वेद हा सूत्रमय आहे हें मागें सांगितलेंच आहे; पण तो तसा सूत्रमय असला तरी सुधारलेल्या पाश्चात्त्य वैद्यकाच्या निरनिराळ्या हरएक विषयांचें त्यांत दिग्दर्शन केलेलें आहे. त्याबद्दल थोडक्यांत निर्देश करून " **जें जें आपणासि ठावें तें तें हळु हळु शिकवावें** " या समर्थांच्या उक्त्यनुसार नम्रपणें सविस्तर पुढें ठेवावयाचें आहे, पण तत्पूर्वीं प्रथमतः एक गोष्ट सांगणें जरूर आहे, ती ही कीं, आर्यांग्ल तौलनिक दृष्ट्या जो हा आहारशास्त्रविषयक ग्रंथ लिहिला आहे, तो वैद्यक विषयांपैकीं एका प्रमुख अंगापुरताच आहे; व या एका अंगापुरतेंच यथामती यांत विवरण केलें आहे, याच विषयास अनुसरून असणाऱ्या इतर विषयांचा विचार करण्यापूर्वीं प्रथमतः दोन्हीं वैद्यकांतील तत्त्वें परस्पर भिन्न नसून एकाच स्वरूपाचीं कशीं आहेत हें अगोदर दर्शविणें इष्ट वाटत आहे, व म्हणून प्रथमतः त्याबद्दलचा विचार करूं.

आर्य वैद्यक व पाश्चात्त्य वैद्यक यांची तुलना करितां शारीरशास्त्राच्या बाबतींत आर्यवैद्यक कांहींसा अपवादात्मक असा मागें आहे, त्या शास्त्रावर मुनीनीं जसे परिश्रम घ्यावे तसे घेतल्याचें दिसत नाहीं असें दिसतें. सुश्रुतामध्यें शस्त्रक्रियेसंबंधीं उहापोह केलेला आहे; परंतु आजच्यासारखे सूक्ष्म शवच्छेदनाचे प्रकार त्यांत सांगितले नाहींत. आयुर्वेद याचा अर्थ जीवनशास्त्र असा आहे, व आयुर्वेद हा शब्दहि पण व्यापक आहे. आज निरनिराळ्या तऱ्हेच्या चिकित्सा, जलोपचार, मानसोपचार, मेस्मेरिझम वगैरे अस्तित्वांत असल्या तरी पाश्चात्त्य वैद्यकाप्रमाणें या सर्व चिकित्सांचा अंतर्भाव आयुर्वेद ह्या एकाच शब्दांत झालेला आहे. जीवनशास्त्रानें सुख दुःख शरिराचा विचार करावयाचा आहे. 'चरका' मध्यें आयुर्वेदाची जी व्याख्या केली आहे तीवरून आयुर्वेद याचा अर्थ जीवनशास्त्र असाच होतो. शारिरस्थान पाहिलें असतां याबद्दलचा स्पष्ट खुलासा दिसून येणारा आहे.

शारिरस्थानांमध्यें गर्भविमोचनशास्त्र व लहान मुलांची व्यवस्था कशी करावी, त्याचप्रमाणें मानस शास्त्र यांचा समावेश केलेला आढळतो. पाश्चात्त्य शारिरशास्त्राच्या दृष्टीनें लक्ष दिलें असतां मनुष्य गोंधळून जातो, व त्याचा समज शारिरशास्त्राबद्दल विरुद्ध होतो. या शारिरस्थानांत इंग्रजी ग्रंथाच्या ॲनॉटॉमीप्रमाणें, मेंदु, कणा, वगैरे अवयवांचें वर्णन आढळत नाहीं. स्पेनसरनें जीवनशास्त्राची जी व्याख्या केलेली आहे ती आयुर्वेदाला तंतोतंत लागू पडते. जीवनशास्त्रांमध्यें शरिरामधील अवयवांची माहिती व त्यांचीं कार्यें यांची माहिती साधारणपणें थोडक्यांत आलेली आहे. हल्लीं आयुर्वेदाचा खरा अर्थ जीवनशास्त्र हा जाऊन तें पाश्चात्त्य वैद्यकाच्या जोडीला बसल्यामुळें पाश्चात्त्य वैद्यक दृष्टया त्याजकडे निरीक्षण केलें म्हणजे साहजिकत्व अपूर्णता भासते. पाश्चात्त्य जीवनशास्त्राचा (Biology) विचार करतां त्यामधील तत्त्वांचा वरवर विचार केलेला आहे; परंतु आयुर्वेदानें त्याच्या अर्थाप्रमाणें सूक्ष्म दृष्टया विचार केलेला आहे. आयुर्वेद याचा वैद्यकशास्त्र असा अर्थ होत नसल्यामुळें व जीवनशास्त्र (Science of life) असा जो त्याचा खरा अर्थ तो मागें पडल्या-मुळें व तो पाश्चात्य वैद्यकाच्या पंक्तीला बसल्यामुळें साहजिकपणें पाश्चात्त्य वैद्यकांप्रमाणें त्यांच्यांत मांडणी–विचारसरणी आढळत नाहीं हें उघड आहे. ज्याप्रमाणें चष्मा लावावा त्याप्रमाणें दिसणार. या न्यायानें त्या दृष्टीनें विचार केल्याशिवाय आयुर्वेदाची परिपूर्णता दिसणार नाहीं. हा दृष्टिकोन बिघडल्यामुळेंच आयुर्वेद हें शास्त्र नाहीं असा आरोप असमंजसपणामुळें कित्येकांकडून केला जातो पण जीवनशास्त्राच्या दृष्टीनें सूक्ष्म विचार करतां आर्यवैद्यकाची विचारसरणी बरोबर आहे असेंच आढळून येईल.

पुनर्वसु मुनिनें असें स्पष्ट सांगितलें आहे कीं, शरीर संबंधींची ही माहिती अपुरी आहे असा आरोप येईल, परंतु इंद्रियें सूक्ष्म जीवनतत्त्वांपासून (Cells) बनलेलीं असल्यामुळें तेवढी माहिती चिकित्सकाला पुरेशी आहे; व यामुळें शरीरसंबंधींची माहिती स्थूलपणें दिलेली आहे. सुश्रुतानें शस्त्रक्रिया करणाऱ्या वैद्यानें शरिरछेदन करून पाहिलें पाहिजे व फक्त औषधें देणाराला त्याची जरूरी नाहीं असें स्पष्ट सांगितलें आहे. युरोपमध्यें हिरोफीलस यानें वैद्यकीच्या अनुभ-वाकरितां जीवंत शरिराची चिरफाड करून पाहिली; परंतु त्या कामीं त्याला यश आलें नाहीं. सुश्रुतानें शरिरछेदन कसें करावें याचें मजेदार वर्णन दिलें असून तें शिकण्याकरितां मृत शरिराची कशी व्यवस्था ठेवावी हें खालीलप्रमाणें

सांगितलें आहे. कुश नांवाच्या गवतानें मृत शरीर गुंडाळून वहात्या नदीच्या पाण्यांत ठेवावें. तीन दिवसांनंतर प्रेत बाहेर काढून पाहिलें असतां त्यावरून सर्व तऱ्हेची माहिती चांगली देतां येते.

ज्या जीवनरसांमध्यें (Protoplasm) जो जीव वास्तव्य करतो व जो नानातऱ्हेच्या घडामोडी करतो तो आपल्याला डोळ्यानें दिसणारा नसून मनः-चक्षुनेंच तो ओळखला पाहिजे. सुश्रुतानें शस्त्रक्रियेमध्यें प्राविण्य मिळविणारानें वरीलप्रमाणें मृत शरीराचा अवघर्षण विधी केला पाहिजे असें सांगितलें आहे. प्रोफेसर मिचेल यांनीं एनसायक्लोपिडिया ब्रिटानिकामध्यें स्पष्ट म्हटलें आहे कीं, पुढेंमागें प्रोटोप्लाझमचीं माहिती मिळण्यास मनःचक्षूंचा उपयोग बाह्य डोळ्यांबरोबर केला पाहिजे. सुश्रुतामध्यें दिलेलें वर्णन किती सार्थ आहे हें प्रोफेसर साहेबांच्या शब्दांवरून ध्यानांत येईल.

जीवांच्या सूक्ष्म तत्त्वांची माहिती (Molecular) शरीर व इंद्रियविज्ञान शास्त्राची पूर्णता होण्याला जरूर आहे, याबद्दल पौर्वात्य व पाश्चिमात्त्य यांच्या विचारसरणींत फरक नाहीं. चरकामध्यें सुद्धां आपलें शरीर असंख्य सूक्ष्म रजःकणांपासून तयार झालेलें असून त्या रजःकणाची गणति करणें कठीण आहे व हे सूक्ष्म कण एके ठिकाणीं होऊन आपलें शरीर बनलेलें आहे व हें शरीर वायु कर्म व स्वभाव या ईश्वरीन्यायानें चाललें आहे असें सांगितलें आहे.

The body is composed of Molecules. By their union they build up the body and this union is governed by three laws-i. e. the law of heridity, the law of external relations and the law of Molecular motion caused by Ethereal vibrations.

यावरून पौर्वात्त्य व पाश्चात्त्य वैद्यकांच्या जीवनशास्त्राच्या विचारसरणीवरून आयुर्वेद हें जीवनशास्त्र आहे हें पूर्णपणें सिद्ध होतें.

पुनर्वसु मुनीनीं आयु शब्दाची जी व्याख्या केलेली आहे त्यावरून ' आयु व जिवन ' हीं निराळीं नाहींत असें दिसून येतें.

जिवंत शरिरांतील सूक्ष्म कणांची घडामोड होणें व नवीन तयार होणें, आणि ज्याच्यामुळें त्यांच्या मूळ तत्त्वांत फरक न होणें ह्याला " आयु " असें पुनर्वसु मुनीनें म्हटलें आहे.

वरील वर्णनावरून थोडक्यांत आयुर्वेदाच्या व्यापक विचाराचा बोध होईल या दृष्टीनें आयुर्वेदाकडे लक्ष दिल्यास आयुर्वेदाचीं तत्त्वें समजतील.

प्रकरण ४ थें.

आर्यांग्ल वैद्यकांचें तुलनात्मक विवेचन.

आयुर्वेद हें जर शास्त्र नसतें तर अजूनपर्यंत तें टिकून राहिलेंच नसतें. आजच्या परिस्थितीचा विचार करतां डॉक्टरांनीं रोगी 'होपलेस' म्हणून सोडावेत, व आयुर्वेद चिकित्सकानें ते बरे करावेत असा प्रकार चाललेला दिसतो. इंग्रजी वैद्यक व आर्यवैद्यक यांची तुलना करतां सूक्ष्मदृष्ट्या असें आढळून येतें कीं, आंग्ल वैद्यक हें रोगांचीं लक्षणें तात्पुरतीं नाहींशीं करणारी चिकित्सा आहे; व आर्य वैद्यक रोगांचें मूळ शोधून काढून, त्याप्रमाणें चिकित्सा करणारें आहे. आयुर्वेद हा पाश्चात्त्य वैद्यकाशीं कितपत जुळतो, त्याचप्रमाणें आंग्ल वैद्यकांत लागणारे नवीन नवीन शोध, निरनिराळ्या रोगांसंबंधींची माहिती, कृमिचिकित्सा, वगैरे निरनिराळ्या विषयांचा समावेश आयुर्वेदांत कशाप्रकारें केला गेला आहे याचा तुलनात्मक दृष्टीनें विचार करूं.

आयुर्वेदाचा पूर्वकालीन इतिहास पहातां, त्याचा प्रसार अफगाणिस्थान, इराण, अरबस्थान या ठिकाणीं होता. युनानी वैद्यक म्हणून जें मुसलमान लोकांचें वैद्यक आहे, त्याचे सिद्धांत आयुर्वेदावरूनच घेतलेले आहेत असें सिद्ध होतें. आयुर्वेदाची मुख्य चिकित्सा, वात, पित्त, कफ या त्रिदोषाच्या आधारावर अवलंबून आहे; व ही चिकित्सा एका काळीं सर्व युरोपखंडभर पसरली होती हें मानण्याला एक सबळ पुरावा आहे. युनानी वैद्यकाचें भाषांतर अरबी भाषेंतून झालें, त्यानंतर त्याचा ग्रीसमध्यें प्रवेश होऊन नंतर लॅटिनमध्यें त्याचें भाषांतर झालें व त्यानंतर आंग्ल वैद्यकाचा जन्म झाला, अशी ही आंग्ल वैद्यकाची पूर्वपिठिका व परंपरा आहे. वात, पित्त, कफ, यांची पूर्ण माहिती नसल्यामुळें भाषांतरकर्त्यांनीं वर वर दिसणारा स्थूल अर्थ घेऊन अर्थाचा विपरीतार्थ केला आहे व त्याचा वास्तविक अर्थ पाश्चात्त्यांच्या ध्यानांत न आल्यामुळें आयुर्वेदाची प्रगति तेथपर्यंतच राहिली व यामुळेंच ही संदिग्ध परिभाषा हिंदुस्थानांतच राहिली गेली.

वात, पित्त, कफ हा आयुर्वेदाच्या सिद्धांताचा पाया आहे, हें कोडें जोंपर्यंत उलगडलें नाहीं तोंपर्यंत आयुर्वेदाचा अर्थ बरोबर समजणार नाहीं. शब्द व अर्थ यांची ओळख झाल्याशिवाय जर कोणी एकादा ग्रंथ वाचावयास लागेल तर ज्याप्रमाणें त्याची स्थिति होईल त्याप्रमाणेंच आयुर्वेद शिकणारांची होईल. वात, पित्त, कफ ही एक शक्ति आहे व या शक्तीवर शरीराचें स्वास्थ्य अवलंबून असतें. ही शक्ति व्यवस्थित असल्यास शरीराच्या इंद्रियांकडून व्यवस्थितपणें कार्यें केलीं जातात. वात, पित्त, कफ ही भाषा आपल्या इतकी आंगवळणी पडून गेलेली आहे कीं, कोगताही रोगी डॉक्टरकडे गेला असतां हीच भाषा प्रचारांत आणतांना आढळतो. अशा हाडीमांशीं खिळलेल्या भाषेचें ज्ञान आपण करून न घेणें, ही किती लाजिरवाणी गोष्ट आहे ? निरनिराळ्या ऋतुमध्यें कोणत्या दोषांचें प्राधान्य असतें व त्या त्या ऋतूंत मनुष्यानें काय केलें पाहिजे व कसें वागलें पाहिजे, याची माहिती अद्याप पाश्चात्य वैद्यकांत सांगितलेली नाहीं. रोग झाल्यानंतर चिकित्सा करणें व त्या रोगाचें मुख्य कारण नंतर शोधून काढणें, म्हणजे तहान लागल्यानंतर विहीर खणणें यासारखें होतें. आयुर्वेदाचा पद्धतशीर अभ्यास करणाऱ्याला व त्यांतील तत्त्वें समजणाऱ्याला याचें निदान हवामानाप्रमाणें अचूक होतें. रोग्याच्या प्रकृतीवर वात, पित्त, कफ यांच्या न्यूनाधिक्यानें परिणाम होतो; आपल्या वैद्यकांत दोषांप्रमाणें मनुष्याची प्रकृती ठरलेली आहे. ज्या ऋतूमध्यें जे जे दोष वाढतात त्यांचा त्यांचा परिणाम शरीरावर होतो. नाडीपरीक्षा हें आयुर्वेदांतील चिकित्सकांचें महत्त्वाचें अंग आहे. नाडीच्या गतीवरून दोषांचें न्यूनाधिक्य समजतें. पाश्चात्त्य वैद्यकांत नाडी परिक्षेला इतकें महत्त्व नाहीं. रक्त वाहिनी एक असून निरनिराळे फरक एका वाहिनींत कसे समजतात हें आंग्ल वैद्य विशारदास कोडें पडलें आहे. प्राचीन मुनिवर्यांनीं नाडीला तंबोऱ्याच्या तारेची उपमा दिलेली आहे. ही तार ज्याप्रमाणें बोटाच्या कमीजास्त दाबण्यानें निरनिराळे ध्वनि काढूं शकते, त्याचप्रमाणें एकाच रक्तवाहिनीवर स्पर्शाच्या–दाबाच्या कमीजास्त फरकानें दोषांचें न्यूनाधिकत्व कळतें; वातरोग, पित्तरोग, कफरोग, असे दोषांप्रमाणें रोगांचे वर्ग केलेले आहेत. नाडीपरीक्षा समजण्याला बराच कालावधि लागतो व शिवाय अनुभवाची जोडहि पण लागते. आज ज्याप्रमाणें प्रत्येकाचा

ठराविक डॉक्टर असतो त्याप्रमाणें पूर्वकाळीं देखील ठराविक वैद्य होते, कुटुंबांतल्या वैद्याला प्रत्येक माणसाचें प्रकृतिमान नेहमीच्या परिचयानें पटत असल्यामुळें कोणचाही विकार झाला असतां ते सहसा घाबरत नसत व रोगी लवकर बरा होत असे. आपल्या वैद्यकांत जे स्वास्थ्य संरक्षणांसंबंधीं नियम आहेत, तशा प्रकारचे नियम कोणच्याही वैद्यक शास्त्रांत नाहींत. हल्लीं प्रचारांत येणाऱ्या ग्रंथी चिकित्सेचा (Endocrinology) मेळ आपल्या त्रिदोषांशीं कसा बसतो हें ' पल्स इन आयुर्वेद ' या पुस्तकांत डॉ. राय यांनीं स्पष्टपणें दाखविलेलें आहे तें जिज्ञासूंनीं अवश्य वाचावें.

आयुर्वेदाच्या सद्यःस्थितिचा विचार केला असतां कालपरिस्थितीच्या परिणामानें आयुर्वेदाला थोडी थोडी सहानुभूति मिळूं लागली आहे. आयुर्वेदाला सरकारची सहानुभूति नाहीं, डॉक्टरांची नाहीं, व जनतेचीहि पण असावी तशी नाहीं. शिवाय बरेचसे "बाडीवैद्य" असल्यामुळें व आयुर्वेद हें निर्धास्त शास्त्र असल्यामुळें एकादा इसम ग्रंथ वाचून वैद्यकी करूं लागतो, अशांना शास्त्रीय पद्धतीचें ज्ञान नसल्यामुळें त्यांना प्रसंगीं कित्येक शंका कुशंकांचें निरसन करतां येत नाहीं. आजही त्याप्रमाणें एकाद्या डॉक्टराकडे बरींच वर्षें औषधें घोटींत बसलेला कम्पाउन्डर, कांहीं वर्षांनीं डॉक्टर बनून चिकित्सा करूं लागतो व अशा लोकांकडून कित्येक प्रसंगीं रोगी बरेही होऊं शकतात; परंतु शास्त्रांतील तत्त्वें गुरूशिवाय समजणें फार कठीण असतें. आज कोणताही धंदा वाटेल त्यानें करावा व पोट भरावें असा काळ प्राप्त झालेला आहे. अशा प्रकारें पुस्तकें वाचून तयार झालेले वैद्य अनुभवाच्या अभावीं व स्वार्थाच्यापायीं पर्यायानें आयुर्वेदाला कसा काळीमा लावीत आहेत याचा कोणी विचारहि करीत नाहींत. विश्वास ही अजब चीज आहे. कोणत्याही व्यक्तीवर विश्वास बसला, म्हणजे कार्य होतें. औषधापेक्षां रोग्याचा डॉक्टरवर अगर वैद्यावर असणारा विश्वासच बहुतेक कार्य करीत असतो. ज्यावर विश्वास नाहीं अशाचें औषध रोग्यास दिलें तर तें त्याच्या खात्रीचें असूनही गुणकारी होत नाहीं. तात्पर्य काय कीं, विश्वास संपादन करण्यासच कालावधि लागतो. शास्त्रीय पद्धतीचीं तत्त्वें बरोबर न समजल्यामुळें अशा व्यक्ती त्या शास्त्राच्या बाबतींत हास्यास्पद होतात, याकरितां शास्त्रीय पद्धतीनें शिक्षण देणाऱ्या संस्थांची फार

जरुरी आहे. आयुर्वेदाचे वर्ग काढून लोकांना शिक्षण देणें हें वरून जरी सोपें दिसलें तरी साधनांच्या अभावीं अशा वर्गाचें फळ आयुर्वेदाला भोंवल्याशिवाय राहाणार नाहीं. आयुर्वेद हें शास्त्र असें नाहीं कीं तें वाटेल त्याला अवगत करून घेतां येईल. त्यांतील तत्त्वें अशीं नाहींत कीं, तीं वाटेल त्याला सहज कळतील. तेव्हां अशा प्रकारचे वर्ग आयुर्वेदाला पुढें आणण्यास कितीसे उपयोगी पडतील याचा विचार अशा वर्गाचे चालकांनीं करणें अगत्याचें आहे. अशा देण्यांत येणाऱ्या शिक्षणानें शिक्षक व शिष्यवर्ग उपहासास्पद ठरतात व आयुर्वेदाला कमीपणा आणण्याचें श्रेय पदरीं घेतात.

आज पाश्चात्त्याचे वैद्यक विषयक नवीन नवीन शास्त्रीय शोध लागत आहेत व लोकांचे डोळे हे नवेनवे शोध पाहून दिपाऊन जात आहेत; यामुळें लोकांना आयुर्वेदाची सद्यःस्थिति पाहून आयुर्वेदशास्त्राचे पूर्णत्वाचे बाबतींत संशय येणें साहजिक आहे. आज आमचे बहुतेक आचार विचार इंग्लीशमय बनून आपल्या शास्त्राच्या माहितीचे अभावीं एकांगी शिक्षण मिळत असल्यामुळें परक्यांनीं वाटेल तसे आरोप केले तरी ते निमूटपणें सहन करण्याची ताकद मात्र आमच्या आंगीं आलेली आहे. पाश्चात्त्यांचे आधार व त्यांचे विचार सांगितल्याशिवाय आह्मांस बहुशः कोणतीहि गोष्ट पटत नाहीं. आमची शक्ति कार्य करण्यांत नसून परक्यांचे गोडवे गाण्यांत व लांबलांब भाषणांत उरलेली आहे. आमचा आयुर्वेद पूर्ण आहे याचें सर्टिफिकेट डॉ. पाल बरडन यांनीं कसें दिलें आहे तें खालील वर्णनावरून कळून येईल.

I have been extremely struck with the profound meaning of many passages in Charaka which indeed go beyond anything that I have met not before, in Medical Literature of the west.

चरकामधील प्रमेयें वाचून मी इतका आश्चर्यचकित झालों कीं, जें पाश्चात्य वैद्यकांत मला आढळलें नाहीं त्यापेक्षां चरकांतील सिद्धांत जास्त पुढें गेलेले आहेत.

It is wonderful to note the comparatively advanced views held by the sages of India, and how com-

pletely they had anticipated discoveries, which we modern flatter ourselves, are due to enlightenment of this age.

F. A. Skrine M. D.

F. A. Skrine म्हणतात, पाश्चिमात्यांनीं लावलेल्या व लावीत असलेल्या ज्या नवीन नवीन शोधांबद्दल आम्हांला अभिमान वाटतो, ते शोध आर्यावर्तातील मुनिवर्यांनीं लावलेले आहेत असें ह्मणण्यास मला मुळींच दिक्कत वाटत नाहीं.

मलेरिया नाहींसा करण्याकरितां अनेक प्रकारचे प्रयत्न झाले, पण तो नष्ट होत नाहीं त्यासंबंधीं चरकामध्यें जें सांगितलें आहे त्याप्रमाणें दिनचर्या, ऋतुचर्या यांत सांगितल्याप्रमाणें वागलें तर मलेरिया नष्ट होण्यास वेळ लागणार नाहीं. त्यासंबंधीं डॉ. क्लार्क म्हणतात:—

The amount of daily doses of quinine, the length of time it is discontinued and the manner of its administrations do not exert any influence.

हल्लीं नवीन निघालेल्या मेनिजॉइट्स विकाराचें वर्णन कक्कुटक सन्निपाताशीं जुळतें. दरवर्षी नवीन म्हणून बाहेर पडणारे शोध १–२ वर्षांनीं मागें पडल्याचें आपण पहातों व यालाच आपण शास्त्राची प्रगति झालेली आहे असें म्हणतों. आयुर्वेदाचें सशास्त्र शिक्षण घ्यावयाचें व त्याचे सिद्धांत आपणाला पटावयाचे म्हणजे त्याकरितां शाळा हॉस्पिटल्स ह्यांची जरुरी आहे, व त्याप्रमाणें निरनिराळ्या विषयांवर पुस्तकेंही पाहिजेत. कारण आपले आधारभूत असलेले चरक सुश्रुतादि ग्रंथ पाहिले असतां प्रत्येक ग्रंथांत सर्व विषयांचा समावेश केलेला आढळतो. पाश्चात्त्य वैद्यकांत ज्याप्रमाणें निरनिराळ्या विषयांवर ग्रंथ आहेत त्या दृष्टीनें आपल्या आयुर्वेदामध्यें त्या त्या विषयाची प्रगति कितपत झाली होती व आतां काय सुधारणा केली पाहिजे याचा विचार करूं.

शारीरशास्त्र:—(Anatomy)

सुश्रुतांत शारीर शास्त्राचें वर्णन केलेलें आहे. शरीर छेदन करून त्यांतील अवयव पाहावे असें सुश्रुतांचें मत आहे. शरीर छेदनानें विद्यार्थ्यांस शरिराची

माहिती होऊन मन धीट बनतें. शवच्छेदनाचा आपल्या वैद्यकाचा काल बौद्ध धर्मापासून लुप्त झाला असें मानण्यांत येतें पण आपल्यांत त्यावेळीं शवच्छेदन नव्हतें असें धरून चाललें तरी सुश्रुतांतील 'मुतखडा' यासंबंधीं सांगितलेली माहिती व शस्त्रक्रिया याचें वर्णन वाचलें असतां वरील आक्षेप निराधार आहे हें स्पष्ट होतें. तात्पर्य काय कीं, वैद्यकी करणाराला शारीरशास्त्र पूर्ण अवगत असावयास पाहिजे. शारीरशास्त्र आज पाश्चात्त्यांचें पूर्णत्वास गेलें असल्यामुळें आयुर्वेदाच्या अभिमान्यांना व विद्यार्थ्यांना तें शिकण्यास हरकत नाहीं.

इंद्रियविज्ञान शास्त्रः—(Physiology)

आपली निदान चिकित्सापद्धति त्रिदोष तत्त्वांवर रचलेली आहे. वात, पित्त, कफ ही शरिरांतील शक्ति आहे व तिचें कार्य शरीरांतील व्यापारांवर अवलंबून आहे. इंग्रजी वैद्यकांत प्रत्येक इंद्रियांचीं कार्यें स्पष्ट दिलेलीं आहेत. तीं कार्यें वात, पित्त, कफ या शक्तिनें चालतात. तेव्हां या शक्तीच्या कमीजास्तीपणावर चिकित्सा करणें आयुर्वेद प्रवर्तकांनीं मुख्य धरलेलें आहे. यासाठीं वैद्य वर्गानें या इंद्रियांचीं असणारीं कार्यें पाश्चात्य इंद्रिय–विज्ञान शास्त्रावरून घेतल्यास निदान चिकित्सेला पुष्कळ तऱ्हेनें मदत होईल यांत शंका नाहीं.

परिचारिका शास्त्रः—(Nursing)

आज पाश्चात्त्य वैद्यकांत परिचारिकेला जितकें महत्त्व आहे तितकेंच तिला आयुर्वेदांतही आहे. रोग्याला बरा होण्यास चांगली-सुश्रूषा, चांगला वैद्य त्याप्रमाणेंच इतर साधन सामुग्री यांची आवश्यकता पाहिजे. शार्ङ्गधर, वाग्भट, चरक या ग्रंथांत बस्तिविधी, नस्यविधी, लेपाविधी, रक्तस्त्राव करणें, त्याचप्रमाणें औषध कसें घ्यावें याचें सुंदर वर्णन दिलेलें आहे; वरील शास्त्रामध्यें औषधी क्रियेचाहि समावेश केलेला आहे.

औषधी गुणदोष—(Mataria Medica)

आर्य वैद्यकांत वनस्पतीची, औषधी क्रियेची जितकी माहिती आहे, तितकी पाश्चात्त्य वैद्यकांत मुळींच नाहीं. आपल्या वैद्यकांत दिलेले वनस्पतीचे गुणदोष शास्त्रीय नाहींत असा आरोप करणें अज्ञानपणाचें लक्षण होईल. त्यांतील

औषधींचे गुणदोष वापरणाराचे अनुभवास येतात. वरवर पाहणाराला मात्र त्यांतील रहस्य कळणार नाहीं.

वनस्पती शास्त्रः—(Botany)

आयुर्वेदांत वनस्पती शास्त्राची माहिती बरीच सांगितली आहे. कोणची वनस्पती कोणत्या ऋतूंत काढावी, कोणत्या जागेंतील काढूं नये त्याचप्रमाणें उन्हांत कोणच्या वाळवाव्या, कोणच्या वाळवूं नयेत हें सविस्तर सांगितलें आहे. पाश्चात्त्यांच्या शोधक दृष्टीनें विचार करतां वनस्पतींची जोपासना करण्या-संबंधीं ग्रंथांतील माहिती व त्यांतील तत्त्वें हवेंत विरून जाऊं नयेत अशा संबंधीं घेतलेली खबरदारी यांवरून त्यांतील माहिती शास्त्रीय आहे याला बळकटी येते. शोधक दृष्टी ठेवणाराला हा फरक कळून येईल.

रसक्रियाः—(Chemistry)

रसक्रियेवर आयुर्वेदानें जेवढे प्रयत्न केले आहेत तितके पाश्चात्त्य वैद्यकानें केलेले नाहींत. पारदाचे गुणदोष दोघांनाही मान्य आहेत. परंतु पारदाची शुद्ध क्रिया पाश्चात्त्य डॉक्टरांना माहित नसल्यामुळें कमीजास्त पारा पोटांत गेला असतां तोंड येतें, हिरड्या सडतात व त्याचा परिणाम रोग्याला भोगावा लागतो. आयुर्वेदांत पारदाची शुद्ध क्रिया सांगितलेली आहे व ती बरोबर आहे किंवा नाहीं याची परीक्षा (Test) सुद्धां सांगितलेली आहे. कोणतेंही भस्म पाण्या-वर तरंगलें पाहिजे. यावरून असें स्पष्ट होतें कीं त्याचे कण इतके पारदर्शक झाले पाहिजेत कीं, रक्तांत ते ताबडतोब मिसळले पाहिजेत. डॉक्टर लोक पाऱ्याचा उपयोग फार करून, उपदंश, पूप्रमेह या विकारांत करतात परंतु आयुर्वेदांमध्यें असें रसायन नाहीं कीं, त्यांत पारा व गंधक नाहीं. बहुतेक रोगांत पारा–गंधक निरनिराळ्या मिश्रणानें वापरण्यास सांगितलें आहे, व त्या प्रमाणें त्याचे कल्पही सांगितले आहेत; त्याचप्रमाणें भस्में वगैरे करणें, पुटें देणें, हजार वेळां अग्नींतून जाळून काढणें, याचा उद्देश काय हें आंग्लशास्त्रविशारदांस निराळें सांगावयास नकोच. पाश्चात्त्य वैद्यांची सेल्युलर थिअरी आयुर्वेदाला मान्य होती, हें प्रत्येक औषधाच्या कृतीवरून स्पष्ट होतें. कोणचें औषध किती प्रहर घोटलें असतां त्याचे कण चिरडले जातील व त्यांतील तत्त्वें औषधांत मिळतील

हें प्रत्येक औषधांच्या वेळेवरून ठरवलेलें आहे. पूर्वी उष्णतामापक यंत्रें नसल्यामुळें उष्णता लांकडाच्या जातीवर ठराविली गेली व त्या त्या औषधांस ठराविक लांकडांचा अग्नि ठरविला गेला. यावरून आयुर्वेदकर्त्या मुनिवर्यांची विचारसरणी व सशास्त्रीयता सूज्ञांच्या लक्षांत आल्याशिवाय राहाणार नाहीं. पारा गंधकांत मिळवून दिल्यानें पुष्कळशा रोगांवर कार्य करूं शकतो असें एका अमेरिकन डॉक्टरनें लिहिलें आहे, यावरून पारा व गंधक मिश्र करण्याची कल्पना आपल्या मुनींनीं विचार करूनच ठरविलेली आहे हें सिद्ध होत नाहीं काय ?

आरोग्यशास्त्र—(Hygiene)

रोज कसें वागावें; कोणत्या ऋतूमध्यें कोणते पदार्थ वर्ज करावेत, सार्वजनिक आरोग्य कसें ठेवावें, सांथीचे वेळीं कसें वागावें हें सविस्तरपणें चरक, सुश्रुत, वाग्भट या ग्रंथांत आढळून येतें. अन्नाचें पृथक्करण व त्याचे गुणदोष, मांसाचे प्रकार व निरनिराळ्या देशांतील लोकांनीं कसें वागावें, कोणचें अन्न खावें याची सविस्तर माहिती त्यांत आढळून येते. आज पाश्चात्त्यांचे अन्नासंबंधीचें पृथक्करण व त्याचप्रमाणें गुणदोष ताडून पाहिले असतां हे तंतोतंत पटतें. रोग होऊं न देणें व झाल्यास प्रतिबंधक उपचार कोणते करणें हें आयुर्वेदानें प्रथम सांगितलें आहे. पाश्चात्त्यांचे आरोग्यशास्त्राचे नियम आपल्याला व आपल्या देशाला प्रतिकूल असल्यामुळें आपल्या वैद्यककारांनीं जे नियम सांगितले आहेत त्यांची अंमलबजावणी पाश्चात्त्यांकडून झाल्यास अगर त्याप्रमाणें इतरांनींही चालल्यास त्यांच्यांत रोगांचा प्रतिकार करण्याची ताकद येईल.

विषप्रकरण व न्यायवैद्यकः—

Medical Jurisprudence & Toxicology

विषासंबंधीची माहिती, त्याप्रमाणें विष घालणाराला व विष ओळखण्याची परीक्षा कशी करावी, शत्रू कसा ओळखावा या संबंधीची माहिती कल्पस्थानामध्यें सविस्तर सांगितलेली आहे.

रुग्णेंद्रिय विज्ञानः—(Pathalogy)

आर्य व पाश्चात्त्य वैद्यक यांमधील फरक म्हटला म्हणजे निदानासंबंधीं होय.

वात, पित्त, कफ हे बिघडलेले असतां शरिरांतील अवयवांवर काय फरक होतो हें आयुर्वेदांत सांगितलें आहे. तर पाश्चात्त्य वैद्यककारांनीं त्या त्या रोग्याचें मृत शरीर छेदन करून ठरविलेलें आहे. जिवंतपणीं शरिरांत होणारे फरक व मृत झाल्यानंतर होणारे फरक यांवरून ठरविण्यांत येणारें निदान यांपैकीं कोणचें संयुक्तिक होईल याचा विचार करण्याचें काम तज्ज्ञांवरच सोंपविणें बरें.

जंतुशास्त्रः—(Bacterialogy)

पाश्चात्त्य वैद्यकांतला अलीकडचा शोध म्हणजे, जंतूमुळें सर्व रोग होतात हा होय. हा शोध आयुर्वेदाला अद्याप कळलेला नाहीं असें बऱ्याच सूज्ञ लोकांचें मत आहे. जंतूशास्त्र वाचतांना पहिलीं वाक्यें खालीलप्रमाणें दिलेलीं आहेत.—

The Bacteria are found invariably in the blood tissues of excretions of persons suffering from-various diseases. They are rod shaped (Bacilli) Globular (Micrococci) Twisted (Sprilli).

चरकाच्या निदानस्थानांमधील वर्णनावरून असें वाटतें कीं, पाश्चात्त्य लोकांनीं चरकाच्या आधारावरच जंतुशास्त्राचा शोध लावला किंवा काय याची शंका वाटते. आयुर्वेद कर्त्यांनीं जंतु हे दृश्य व अदृश्य प्रकारचे व शोणिज, श्लेष्मज, लोमज, केशादि इत्यादि प्रकार वर्णन केले आहेत. जुन्या पद्धतीनें चालणाऱ्या हिंदु लोकांत सोंवळेपणा व स्पर्शास्पर्शत्व असल्याबद्दलचा आरोप अलीकडचे सुधारक लोक करित असतात. पण हें जंतुशास्त्र वाचल्यावर सहजीं कळून येणार आहे.

निदान चिकित्साः—(Medicine)

निदान चिकित्सेमध्यें ज्याप्रमाणें शरिराच्या विकृतीचें ज्ञान आंग्ल वैद्यकांकडून कळतें, परंतु चिकित्सेला एवढ्यावर भागून चालत नाहीं. त्याच्या जोडीला आयुर्वेदाची त्रिदोष पद्धति उपयोगांत आणल्यास रोगांचें निदान व चिकित्सा चांगली होते. उदाहरणार्थ मलेरियावर क्विनाईन हें अचुक गुणकारी असल्याचें प्रसिद्धच आहे. मलेरियाच्या रोग्यांना एकच औषध सर्वांना सारखें देण्यांत

येतें. थंडी ताप अगर कोणचाही विकार असला तरी आयुर्वेद चिकित्सकाला त्यांत कोणता दोष प्रधान आहे, याचा विचार करून औषध द्यावयाचें असतें. थंडी तापाच्या सर्व रोग्यांना सररहा क्विनाईन देण्यांत आलें असतां कोणाचा ताप हटतो, कोणाचा वाढतो, व कोणाचें पित्तच फार वाढतें याचें कारण काय ? आंग्लशास्त्र विशारदांस तें कळत नाहीं, शेवटीं आयुर्वेदाच्या त्रिदोष तत्त्वानेंच त्याची सत्यता कळून येते. पित्तप्रकृतीच्या माणसाला क्विनाईन फायदेशीर न होतां नुकसानकारकच होतें. डॉ. वाशिंग्टन म्हणतात—क्विनाईन बरेच दिवस दिलें असतां त्याचा फायदा न होतां पित्त वाढतें. रोग्याच्या अंगांत कडकी वाढते, हळुहळू खोंकला सुरू होतो व नंतर वेळींच उपाय न केल्यास रोग्याला हा लोक सोडून जावें लागतें. वरील उदाहरणांवरून आयुर्वेदाच्या त्रिदोष पद्धतीला सत्यत्त्वाची बळकटी येते, व आयुर्वेदाची निदान चिकित्सा पद्धति शास्त्रीय आहे, हें सिद्ध होतें. दुसरें उदाहरण न्युमोनियाची एकादी केस पाहिली असतां आर्यांग्ल पद्धतीनें विचारसरणींत कसा फरक पडतो याचा विचार करूं. न्युमोनियाच्या केसींत आयुर्वेदाप्रमाणें चिकित्सा करण्याचे प्रसंगीं कोणता दोष कशा स्थितींत आहे याकडे लक्ष देऊन त्या धोरणानें निदान ठरवून चिकित्सा केली जाते. व आंग्ल वैद्यक दृष्ट्या अशा केसींत कफ प्राधान्य मानून चिकित्सा करण्यांत येत असते. अशा वेळीं जर चिकित्सकाला दोन्हीं वैद्यकांचें तुलनात्मक ज्ञान असेल तर रोग्याला लौकर रोगमुक्त होण्यास तें साधनीभूत होतें.

शस्त्रक्रियाः—(Surgery)

पाश्चात्त्य वैद्यकामध्यें शस्त्रक्रियेला ज्याप्रमाणें महत्त्व आहे, त्याचप्रमाणें आयुर्वेदामध्यें या विषयाला गौणत्व देऊन शक्य तों औषधांवरच भर देण्यांत आली आहे. शस्त्रक्रिया आपल्या वैद्यकांत होती हें निःसंशय आहे. सुश्रुतामध्यें शस्त्रें कशीं करावीं त्याचप्रमाणें शस्त्रकर्म कसें करावें हें सविस्तरपणें सांगितलें आहे. मुतखड्यासंबंधींची शस्त्रक्रिया इतकी सूक्ष्म व इंग्रजी पद्धतीशीं तंतोतंत जुळणारी आहे कीं, पाश्चात्त्यांनीं सुश्रुताचा आधार घेतला किंवा काय असा भास होतो. त्याचप्रमाणें त्वचा बसवणें, नाक बिघडलें, अगर कान तुटले असल्यास त्या ठिकाणीं जवळची कातडी घेऊन ती त्यांवर लावणें ही पद्धती

पाश्चात्यांनीं उचलून त्याला इंडियन ऑपरेशन असें म्हटलेलें आहे. आज पाश्चात्त्यांचीं जीं शस्त्रें आहेत तीं आपल्या पूर्वकालीन शस्त्रांतील वर्णनाशीं जुळतात. बौद्धीक अमलापासून शस्त्रक्रियेचा ऱ्हास झाला. एकंदरींत शस्त्रक्रियेची माहिती प्रत्येक वैद्याला असणें किती जरूर आहे हें सिद्ध होतें.

पाश्चात्त्य वैद्यकाच्या प्रगतीचा विचार करतां आज शस्त्रक्रियेमुळेंच त्याला महत्त्व आलेलें आहे. पण त्याच्या उलट वैद्यक्रियेमध्यें त्याची फारशी प्रगति झालेली नाहीं असें म्हणावें लागतें. कलकत्याचे डॉ. गिरेंद्रनाथ मुकर्जी यांनीं "सर्जिकल इन्स्टुमेंन्टस ऑफ धी हिंदुज" या पुस्तकामध्यें आर्यांच्या शस्त्रक्रियेसंबंधानें माहिती व त्याचप्रमाणें शस्त्रांच्या आकृति देऊन आयुर्वेद विरोधकांवर उपकार करून ठेविले आहेत. त्यांनीं असा स्पष्ट इशारा देऊन ठेविलेला आहे कीं, पूर्वकालीन शस्त्रें व आधुनिक शस्त्रें पाहिलीं असतां आयुर्वेदाचे द्वेष्टे यांची चुकभूल होण्याचा संभव आहे. त्यांतील साधार विवरणा-वरून आर्यवैद्यकांतील शस्त्रक्रियेची बुद्धधर्माच्या वेळेपर्यंत किती प्रगति झालेली होती याचा उलगडा होतो.

आयुर्वेदांतील शस्त्रक्रियेचा उगमः—

आज ज्याप्रमाणें विलायतेंत वैद्यांचीं व शस्त्रवैद्यांची निरनिराळीं मंडळें आहेत, त्याप्रमाणें पूर्वीं तीं आपल्या देशांतही होतीं. अशा शस्त्रक्रियेच्या मंड-ळाचा अथर्वण म्हणून शस्त्रवैद्य त्या काळीं प्रमुख होता. पंजाबमध्यें आर्य व अनार्य यांच्या लढाया होत असत, त्या वेळेला जखमी लोकांचे हातपाय दुरुस्त करण्यासाठीं त्यावेळीं शस्त्रवैद्य जवळ बाळगलेले असत. ऋग्वेदामध्यें पाय जायबंदी झाला असतां तो कापून त्याच्या जागीं लोखंडाचा पाय बसवीत असत असें वर्णन आहे. त्या वेळेच्या वर्णनावरून आपली शस्त्रक्रिया पाश्चात्त्य शस्त्रक्रि-येप्रमाणें किती उच्चत्वाला गेली होती हें सिद्ध होतें; व ती सुश्रुताचार्यांना अवगत होती असेंहि दिसून येतें, रोग्याच्या खोलींत नानाप्रकारचा धूप जाळून खोली स्वच्छ ठेवावी, ही चाल अजूनही जुन्या घराण्यांत टिकून राहिली आहे. नेत्र-रोगचिकित्सा, प्रसूति, मूढगर्भ बाहेर काढणें व त्याप्रमाणें इतर शस्त्रक्रियेचे प्रयोग पाहून सुश्रुताचार्यांची कल्पकता व चातुर्य दृष्टीस पडतें. नाक व कान हे वांकडे झाले असतां त्या ठिकाणीं शरीराची जवळची चामडी घेऊन त्यांवर

बसवण्याचा शोध त्यावेळीं लागला होता. बर्लिनचे डॉक्टर हिरशबर्ग यांनीं या प्रयोगाचा गौरवपूर्वक, ' **इंडियन मेथड** ' म्हणून शस्त्रक्रियेच्या पुस्तकांत उल्लेख केला आहे. मोतिबिंदु काढण्याची माहिती मुद्धां सुश्रुताला ग्रीस व इजिप्त येथील शस्त्रवैद्यांपूर्वीच होती. सुश्रुतामध्यें अंतर्गळ, अर्श काढणें, भगंदर वगैरे विकारांसंबंधींची चिकित्सा आधुनिक पद्धतीपेक्षां उत्तम वर्णिलेली आहे. आंतडीं बिघडलीं असतील त्या वेळीं वर आलेला आंतड्यांचा भाग बोटानें हळु-हळु दाबून बसवावा. जर जखम असेल तर शस्त्रवैद्यानें ती मोठी करावी. जर आंतडी छिन्नविछिन्न झालीं असतील तर तीं जोडून टोंकाला जिवंत काळ्या मुंग्या लावाव्या, असें सांगितलें आहे. (हल्लींच्या काळीं तीं टोकें जुळण्याक-रितां कॅटगटचा उपयोग करतात.) नंतर तीं आंतडी व्यवस्थित ठेवून पोट शिवून टाकावें.

मुतखडा काढण्याच्या बाबतींत कोणकोणते भाग प्रथम उघडावेत याचें वर्णनही सुश्रुतांत दिलेलें आहे.

कलकत्याचे मेडिकल कॉलेजचे प्रिन्सिपॉल डॉ. चार्लस यांनीं सुश्रुतामधील शस्त्रक्रियेचीं वर्णनें वाचून आश्चर्य प्रदर्शित केलें आहे. नेत्रचिकित्सेसंबंधानें पूर्वीच्या लोकांना चांगलेंच ज्ञान होतें.

त्या काळीं शस्त्रवैद्याला औषधोपचार करणाऱ्या वैद्यांशीं, अगर समाजांत मिळूनमिसळून वागण्याचा हक्क नव्हता. देव व दैत्य यांच्यामध्यें जेव्हां लढाई झाली त्या वेळीं अश्विनी कुमार देवांचे शस्त्रवैद्य यांना यज्ञामध्यें हाविर्भाग देण्याचा हक्क नव्हता. ज्या वेळीं आर्यांची लढाई संपून शांतता झाली त्या वेळीं फक्त प्रसूतिक्रियेशिवाय शस्त्रवैद्यांचें कारण पडेनासें झालें. बरेचसे विकार त्या वेळीं मंत्रतंत्र व औषधींनीं बरे होत असत. शस्त्रक्रियेची माहिती सविस्तरपणें व व्यवस्थित अशी आपल्याला सुश्रुतामध्यें आढळते. सुश्रुतामध्यें वेदांत लिहि-लेल्या माहितीचा त्याग न करितां त्या माहितीचा समावेश केलेला आहे. प्रथमतः विद्यार्थ्यानें शस्त्र वापरण्यापूर्वी कांच, बांबू व निरनिराळ्या त्वचा कशा कापाव्या याचें वर्णन व माहिती देण्यांत आली आहे. विद्यार्थ्यांचा धीर चेपण्या-साठीं या गोष्टी शिकण्याकरितां अगोदर कराव्या लागत असत.

ज्याला शस्त्रक्रिया करावयाची असेल त्याला प्रत्यक्ष शारीरशास्त्राचें ज्ञान पाहिजे. त्या वेळेला यज्ञयागांमध्यें जे बळी देत असत त्यांच्या अवशिष्ट भागांवरून विद्यार्थ्यांस ही माहिती मिळे. सुश्रुतानें आपलें सर्व आयुष्य शस्त्र-विद्येमध्यें घालविलें. शस्त्रक्रियेचे खालील प्रमाणें पांच प्रकार त्यानें केलेले आहेत. ते आहार्य, भेद्य, छेद्य, एक्ष्य, लेख्य, सिव्य, वेध्य व विश्राव्य हे होत. सुश्रुतानें निरनिराळ्या प्रकारचीं १२५ यंत्रें सांगितलेलीं आहेत व त्यांचीं नांवें व आकार पशुपक्ष्यांच्या प्रमाणें केलेले आहेत. शस्त्रक्रिया करणारा वैद्य कसा असावा याचें सुंदर वर्णनही त्यानें लिहिलेलें आहे. शस्त्रक्रिया ज्या रोगावर करावयाची असेल त्याला लंघन देऊन हलकें अन्न द्यावें, त्याच प्रमाणें पोटाची शस्त्रक्रिया किंवा तोंडांमध्यें शस्त्रक्रिया करावयाची असल्यास पूर्ण लंघन करणें या गोष्टी आजमितीस सुद्धां सुधारलेले शस्त्रवैद्य पाळीत आहेत. यावरून शस्त्रक्रियेचा उगम कोठून असावा हें सुज्ञांच्या ध्यानांत येईल. त्याचप्रमाणें जंतुनाशन करण्याची आधुनिक लिस्टरची पद्धति नेत्रविकारांत सांगितली असून त्यापैकीं एकवीस विकारांवर शस्त्रक्रिया सांगितलेली आहे. प्रसूतीच्या वेळीं मूल बाहेर कसें काढावें, त्यांचीं दर्शनें कशीं असावीं, शीर्षच्छेदन कसें करावें याची माहिती युरोपांतील शोधापूर्वी सुश्रुताला होती. मूल जन्मल्यानंतर बाळबाळंति-णीची व्यवस्था कशी करावी याची माहिती 'बेबी वुईक 'च्या चळवळी कर्त्यांनीं पाश्चात्त्यांची घेण्यापेक्षां सुश्रुतापासून योग्य ती घ्यावी अशी सूचना आहे. पूर्वीच्या काळीं आजच्यासारखी प्रसूतिगृहें नसल्यामुळें त्या कालाला अनुसरून प्रसूत होणाऱ्या स्त्रियांची व्यवस्था होत असे. सुश्रुतानें शस्त्रक्रियेच्या वेळीं मर्मस्थानें (vital points) लक्षांत ठेवण्यास सांगितलेलीं आहेत, त्यावरून त्या वेळीं किती सूक्ष्म तऱ्हेनें शस्त्रक्रिया अवगत होती याची कल्पना होईल. असो. वरील वर्णनावरून आंग्लवैद्यकविशारदांना, त्याचप्रमाणें आर्यवैद्य म्हणून गणले जाणारे यांनाही शस्त्रक्रियेचें ज्ञान किती आवश्यक आहे व शारीरशास्त्र शिकणें प्रत्येक वैद्याला किती जरुरीचें आहे याची जाणीव होईल.

सूतिकाशास्त्र, स्त्रीरोग व बालरोगः—

सूतिकाशास्त्रासंबंधीं मूढगर्भ असल्यास तो कसा काढावा, त्यावेळीं यंत्रें

कोणत्या प्रकारचीं वापरावीं याची माहिती आर्यवैद्यकांत दिलेली आहे. स्त्रीरोग, बालरोग यांची माहितीही आपल्या वैद्यकांत सांगितलेली आहे.

हल्लींच्या परिस्थितींत काय केलें पाहिजे ?:—

मेडिकल कॉलेजमध्यें ज्याप्रमाणें हल्लीं शिक्षण दिलें जातें, त्याप्रमाणें विषयांची मांडणी करून वरील विवेचन केलें आहे. व या एकंदर विवेचनावरून आयुर्वेद हें पूर्णत्वास गेलेलें शास्त्र त्याकाळीं असावें असें कोणालाहि मानावें लागणार आहे. आज आपल्यामधील बरेच ग्रंथ नाहींसे झाल्यामुळें शक्य तेथें पाश्चात्त्य वैद्यकाची जोड आपण घेतली पाहिजे. आयुर्वेद पुढें कसा येईल याचे प्रयत्न डॉक्टर, वैद्य या दोघांनीं केले पाहिजेत, व हल्लीं उपलब्ध असणाऱ्या साधनांचाहि उपयोग आपण केला पाहिजे. पाश्चात्त्य लोकांनीं आपल्या देशांतील वनस्पती नेऊन त्यावर शोध लावून त्याचीं निरनिराळ्या प्रकारचीं औषधें तयार केलीं आहेत त्याप्रमाणेंच आपण प्रयत्न करणें अत्यंत जरूर आहे. परिस्थितीकडे कोणालाही कानाडोळा करून चालणार नाहीं. जो जगाच्या राहाटीकडे लक्ष देऊन कार्य करील त्यालाच आयुर्वेद पुढें आणतां येईल. डॉक्टर लोकांना समान मानून त्यांचा द्वेष न करतां आपल्याशीं त्यांचें सहकार्य मिळविण्याची खटपट केली पाहिजे. पूर्वकालीन औषध घेण्याची रीति, व प्रमाण हें ज्याप्रमाणें आपण कालमानाप्रमाणें बदलीत आलों आहोंत, त्याचप्रमाणें औषधें तयार करणें—ताजा काढा करणें—या गोष्टी शक्य नसल्यामुळें व आयत्या वस्तू मिळविण्याची संवय पाश्चात्त्यांच्या सांसर्गानें हल्लीं प्रत्येकास लागल्यामुळें आपल्याला आपली पद्धत बदलणें जरूर आहे. इंग्रजी शिकणारी व्यक्ति आपल्या स्वतःच्या कोणच्याही शास्त्राला (त्यांचे अध्ययन केल्याशिवाय) नांवें ठेवणें हा स्वयंसिद्ध हक्क आहे असें समजत असते, स्वतःचें काय आहे तें पहावयाचें नाहीं व नांवें ठेवावयाचीं. या स्वाभिमान शून्यतेमुळें ही दशा आज प्राप्त झाली आहे. याकरितां आपलें भावी कार्य काय आहे हें प्रत्येकानें लक्षांत घेऊन त्याप्रमाणें प्रयत्न केला पाहेजे.

सायन्स कॉलेजमधून दरवर्षी हजारों पदवीधर बाहेर पडत आहेत. त्यांनीं आयुर्वेदिक रसक्रिया कशी करतात, वनस्पतीला पुटें दिल्यानंतर, भस्म

झाल्यानंतर त्यांमध्यें काय तत्वें शिल्लक राहतात यांचें संशोधन करण्याकडे आपल्या ज्ञानाचा उपयोग केला तर आयुर्वेदावर, व देशांवर एक प्रकारें उपकार केल्याचें श्रेय मिळेल. गाईचें शेण, आपण शुद्धतेकरितां वापरतों. गाईचें शेण पवित्र म्हणून आपण धर्मकार्याला, व घर सारवण्याकरितां त्याचा उपयोग करित असतों, परंतु त्याबद्दल नांवें ठेवणारे कित्येक लोक असून तें वापरणें गलिच्छ-पणाचें लक्षण आहे असेंहि आपल्यामधील कांहीं लोक समजतात, परंतु नुकतेंच मद्रास येथील हेल्थ ऑफिसरनें शेण हें उत्तम जंतुनाशक आहे असें प्रयोगानें सिद्ध करून दाखविलें आहे. पाश्चात्यांच्या शोधाच्या कसाला आपल्या कांहीं गोष्टी लागत नाहींत म्हणून त्या शास्त्रीय नव्हेत असें समजणें चुकीचें आहे. एकंदरींत विचार करितां भावी शास्त्रीय पिढीनें (Scientists) या विषयाकडे लक्ष पुरवून आपल्या ज्ञानाचा उपयोग आयुर्वेदाच्या संशोधनाकडे करावा, याच सद्धेतूनें दोन्ही वैद्यकांचा समतोल बुद्धिनें उहापोह केलेला आहे.



प्रकरण ९ वें.

सिंहावलोकन.



या जगांत अमूल्य अशी जर कोणती एकादी चीज असेल तर ती मानवी शरीर ही होय, यांत संशय नाहीं. या शरीराचें अस्तित्व सर्वस्वीं त्यांत वास्तव्य करणाऱ्या प्राणावर अवलंबून असून "**प्राण हा अन्नमय आहे**" असें म्हटलेलें आहे व तें अगदीं सार्थ आहे. अन्नामुळें देहाची स्थिति टिकणारी असून ती टिकेल तरच त्यांत प्राणाचें वास्तव्य रहाणार आहे. अर्थात् मानवी जगांत मानवी देहाच्या स्थितिस्थापकतेसाठीं अन्नाचें अर्थात् आहाराचें फार महत्त्व व जरूरी आहे. ज्याप्रमाणें आहारावर मानवी जीवित अवलंबून आहे त्याप्रमाणेंच आरोग्य व सुस्थिति हींहि त्याच्याशीं निगडित आहेत; सबब त्यास अनुसरून या मुख्य विषयाशीं (आहाराशीं) संबंध पोंचणाऱ्या किंबहुना त्या विषयाचें महत्त्व दाखविण्याच्या कामीं जरूर भासणाऱ्या कमज्यास्त महत्त्वाच्या इतर विषयांचें दिग्दर्शन करून त्यांच्याबद्दलची चर्चा प्रसंगोपात्त या ग्रंथांत केलेली आहे. "**आहार**" हा या ग्रंथाचा मुख्य प्रतिपाद्य विषय आहे, हें जरी खरें असलें तरी त्याचा संबंध ज्या ज्या इतर विषयांशीं पोंचूं लागला, त्या त्या संबंधीं विषयाचें विवेचन न करण्याचें ठरविलें तरी भागणारें नसल्यामुळें तशा अनेक गोष्टी प्रतिपादनाच्या ओघांत आलेल्या आहेत. " आहार हा विषय तो काय, व त्याला एवढें महत्त्व देऊन त्याच्याबद्दल ग्रंथ लिहिण्याची काय एवढी जरूरी आहे ? " असें सकृद्दर्शनीं उथळ विचारी लोकांना अथवा त्या विषयाचें महत्त्व न जाणणाऱ्यांना तसें वाटणें साहजिक आहे; परंतु सूक्ष्म विचारांतीं व या विषयाच्या मुळाशीं जाऊन विचार केल्यास व या ग्रंथांत प्रसंगोपात्त वर्णन केलेल्या निरनिराळ्या विषयांकडे लक्ष पुरविल्यास "**आहार**" या विषयाचें मानवी जगांत किती मोठें महत्त्व आहे, हें लक्षांत आल्यावांचून राहणार नाहीं.

" **आहार** " या विषयाचें प्रतिपादन करतांना त्या विषयाचा ज्यांच्याशीं जिव्हाळ्याचा अगर अन्योन्य संबंध आहे, अशा अनेक गोष्टींविषयीं अवश्य तेवढी उपयुक्त माहिती प्रसंगोपात्त पुढें ठेवण्याचा प्रयत्न केला आहे. ग्रंथाची रचना अशी केली आहे कीं, पहिल्या भागांत केलेलें आहारासंबंधींचें सोपपत्तिक विवेचन बरेंचसें शास्त्रीय परिभाषेंतील असलें तरी शक्य तों तें व्यावहारिक भाषेंत व्यवहारी स्वरूपांत प्रतिपादिलें आहे. तसेंच दुसऱ्या भागांतील आहार पचनविषयक सोपपत्तिक विवरण हें शारीरशास्त्राच्या माहितीनें युक्त अर्थात् कांहींसें क्लिष्ट वाटलें तरी आहार सेवन करून प्राणधारणा करणाऱ्या प्रत्येक सज्ञान व्यक्तीस त्याबद्दलचें ज्ञान असणें अत्यंत हितावह किंबहुना अगत्याचें आहे. यांतील विवेचन शास्त्रीय स्वरूपाचें असल्यामुळें वर वर नजर टाकणारांस तें कांहींसें क्लिष्ट वाटेल, हें जरी खरें असलें तरी तो विषय सहज सुलभतेनें समजावा अशा रीतीनें त्याचें प्रतिपादन केलेलें आहे, व या ग्रंथांतील महत्त्वाचा असा जर कोणता विषय असेल तर तो या भागांतीलच होय. यासाठीं प्रत्येकानें यांतील विषय मनःपूर्वक लक्षांत घ्यावा अशी सूचना आहे.

तसेंच आपण जो आहार सेवन करतों, त्याचें सविस्तर वर्णन तिसऱ्या भागांत देऊन त्याच्या गुणावगुणाचें प्रतिपादन केलें आहे. आहार विषयांत याबद्दलची माहिती पहिल्या व दुसऱ्या भागांतील माहितीइतकीच महत्वाची आहे. आपण आपल्या देहाचें व प्राणांचें रक्षण करण्यासाठीं जो आहार सेवन करीत असतों त्यांतच आपले प्राण व देहनाशक शत्रु वास्तव्य करून असतात; व त्यांत जर भयंकर शत्रु कोणता असेल तर आपल्याकडून सेवन केलें जाणारें व आपलें नैसर्गिक आरोग्य नष्ट करणारें आरोग्यनाशक अन्नच होय ! जिभेची लालूच तृप्त करण्याच्या हेतूनें ती मागेल तें पोटांत ढकलीत गेल्यास केव्हांहि आपलें आरोग्य व जीवित सुरक्षित रहाणार नाहीं. आहारसेवनांतील दोषामुळेंच बहुतेक सर्व रोगांचा उद्भव होत असतो. वरून जरी दुसरें कोणतेंही निमित्त कारण झालेलें दिसलें तरी मूळ कारण अयुक्त आहारच असावयाचा हें ठरलेलें असावयाचें. एकादा प्रचंड दिसणारा वृक्ष मुळांत पोखरलेला असून वरून जरी तो भव्य स्वरूपांत दिसत असला तरी त्याजवर वावटळीचा आघात होई-पर्यंत तो दिमाखानें आपला टिकाव धरून असल्याचें दर्शवील; नव्हे तोंपर्यंत

टिकून राहील, पण वादळाचा त्याजवर परिणाम झाल्यानंतर तो मुळांतून कोसळूनच पडेल. जर त्याचीं पाळें निर्दोष असतील तर तशा वादळाचा त्याजवर कांहीं परिणाम होऊं शकणार नाहीं. हाच प्रकार आपल्या देहाच्या बाबतींत लागू होऊं शकतो. ज्या शास्त्रशुद्ध आहाराच्या मुळावर या देहाची उभारणी असते, तो आहार जर शास्त्रशुद्ध अर्थात् दोषरहित असेल तर सहसा देहाला रोगाचा स्पर्श होणार नाहीं, परंतु तो आहार व आहाराची पद्धत सदोष असेल तर आपला देह कोणत्याहि रोगाच्या भक्ष्यस्थानीं पडल्यावांचून रहाणार नाहीं.

सांप्रतच्या काळांत आहार या विषयाकडे प्रत्येकानें अगदीं मनापासून लक्ष पुरविणें अगत्याचें झालें आहे. वेळच तशी आहे. गेल्या १।२ तपांपूर्वीच्या कालाकडे लक्ष दिल्यास सांप्रतच्या काळीं निरनिराळ्या अनेक रोगांच्या सांथी व त्यांत आणखी न् ऐकलेल्या व वैद्यकग्रंथांतच नाममात्र असलेल्या रोगांचा प्रसार सर्वत्र झाल्याचें दिसून येत आहे. या निरनिराळ्या रोगांच्या सांथींचें कारण लोकांच्या आहारांतील बेतालपणा हेंच कोणीहि समंजस मनुष्य सांगूं शकेल. ज्या प्रकारचा आहार आपण सेवन करतों, त्या प्रकारचा आपला देह बनतो, याबद्दलचें सविस्तर विवेचन यांत आलेंच आहे. शरिराची घटना सर्वस्वी आहाराच्या स्वरूपावर अवलंबून असल्यामुळें व तोच आपल्या आरोग्याचा पाया असल्यामुळें जीवितरक्षणासाठीं आहारचिकित्सेकडे लक्ष पुरविणें प्रत्येक समंजस व्यक्तीचें कर्तव्य आहे.

या ग्रंथांत **आर्यांग्ल वैद्यकीय मतास अनुसरून तौलनिक पद्धतीनें आहार या विषयाचें विवेचन केल्याचें दिसून येणार आहे.** यांत प्रसंगोपात्त ग्रथित केलेल्या माहितीवरून प्राचीन काळीं आपले आर्य लोक आहाराला किती महत्त्व देत होते हें समजून येईल. त्यांनीं आहाराविषयीं सूक्ष्मपणें पण परिपूर्ण असा अभ्यास केला होता; असें चरक, सुश्रुत, वाग्भट वगैरे वैद्यक ग्रंथांवरून स्पष्ट दिसतें; परन्तु मध्यंतरींच्या काळांत अनेक कारणांनीं आर्यवैद्यकाविषयीं व तत्संबंधीं हरएक गोष्टीविषयीं जनतेंत औदासीन्य पसरल्यामुळें आयुर्वेद बराचसा मागें पडला, परन्तु हल्लीं पाश्चात्यांच्या साहचर्यामुळें आमच्या लोकांच्या दृष्टींत

व विचारसरणींत फरक होऊं लागल्यामुळें आयुर्वेदाकडे पाहण्याचा आमच्या लोकांचा दृष्टिकोण निराळा बनला; व त्यामुळेंच आयुर्वेदाकडे महत्त्वाऽमहत्त्वाच्या तौलनिक दृष्टीनें आपले चिकित्सक दृष्टीचे लोक पाहूं लागले आणि यावरून त्यांना आयुर्वेद हा इतर वैद्यकांपेक्षांहि कित्येक बाबतींत महत्त्वपूर्ण व सुधारलेल्या इतर वैद्यकांच्या तोडीस उतरणारा किंबहुना कित्येक बाबतींत त्यांच्याहून श्रेष्ठ असा वाटूं लागला व म्हणूनच हल्लीं आयुर्वेदाकडे चिकित्सक जिज्ञासू लोकांप्रमाणेंच सर्वसाधारण जनतेचेंहि पण लक्ष वेधूं लागलें आहे. हाच त्याच्या उद्धाराच्या प्रयत्नाचा पाया होय असें म्हणण्यास प्रत्यवाय नाहीं. या प्रयत्नास थोडा बहुत स्वसामर्थ्यानुरूप हातभार लावावा हाच या ग्रंथाच्या रचनेचा हेतु आहे.

मनुष्याच्या जन्मापासून तों त्याच्या अंतापर्यंत त्याला आहाराची जरूरी असतेच असते. नुकत्याच जन्मलेल्या तान्हुल्यापासून जख्खड वृद्धापर्यंत देहरक्षणासाठीं कोणत्या ना कोणत्या तरी स्वरूपांत त्याला आहार हा पाहिजेच असतो, त्याच्या बाबतींत आपल्या पूर्वजांनीं संशोधनपूर्वक निरीक्षण करून योग्यायोग्यते विषयीं जे नियम केले आहेत ते पाहिले म्हणजे या विषयाला त्यांनीं किती महत्त्व दिलेलें आहे तें सिद्ध होतें व या दृष्टीनें इतर सुधारलेल्या वैद्यकांशीं आयुर्वेदाची तुलना करितां त्याचें या बाबतींतील श्रेष्ठत्वहि पण दिसून येतें.

जीवनास आवश्यक असणाऱ्या आहाराप्रमाणेंच हवा व पाणी यांचीहि आत्यंतिक जरूरी आहे. ईश्वरनिर्मित हवा पाण्याचा उपयोग करून जीवित रक्षण करणें ज्याप्रमाणें मनुष्याचे कर्तव्य ठरतें, त्याचप्रमाणें सशास्त्र आहाराचें सेवन करून जीव व देह यांचें आरोग्यपूर्ण रक्षण करणें त्याचें एक प्रमुख कर्तव्य मानलें जातें. हें कर्तव्य मनुष्य बजावीत नाहीं. असें नाहीं, पोटासाठीं अर्थात् आहारासाठींच जगांत प्रत्येकाची धडपड असते हेंहि खरें आहे, पण पोटासाठीं–जीवन रक्षणासाठीं म्हणून जो आहार सेवन केला जातो त्या विषयीं शोधक बुद्धीनें विचार करून आरोग्यवर्धक व जीवन वाढविणारा आहार कोणता व जीवन नाश करणारा आरोग्यविघातक कोणता, याचा विचार करून आहार सेवन करणारे फारच विरळ सांपडतात.

आहारशास्त्र..

आहाराच्या गुणधर्मांकडे दुर्लक्ष करून जिभेच्या लालुचीप्रीत्यर्थ अपथ्य आहार करण्याकडेच सरसहा बहुतेकांची प्रवृत्ति दिसून येते, व हीच प्रवृत्ति आरोग्य-विघातक व जीवनाचा ऱ्हास करणारी होते. अर्थात् जीवनास मूलभूत कारण असणाऱ्या आरोग्ययुक्त " आहार " या विषयाचें किती महत्त्व आहे याची कोणालाही कल्पना होईल.

या ग्रंथांतील एकंदर वर्णित विषयाचें परिशीलन करणारास आहारासाठीं योग्य अन्नाची निवड करणें ही गोष्ट फार महत्त्वाची असल्याचें दिसून येणार आहे. यांत आहारविषयक निरनिराळ्या खाद्यपेयांचें जें वर्गीकरण व वर्णन करण्यांत आलें आहे, त्यास अनुसरून आपल्या आहाराची निवड करण्यास अडचण पडणार नाहीं. सध्यांच्या कालपरिस्थितीचा विचार करतां अशा प्रकारें शक्य तों शास्त्रशुद्ध आहार करण्याकडे प्रत्येक व्यक्तीनें लक्ष पुरविणें अगत्याचें झालें आहे. आजकाल आहाराच्या बाबतींत कोणत्याहि प्रकारें ताळतंत्र राहिलेला नसून दिवसेंदिवस मानवी जीवनाचा ऱ्हास होत चालला आहे. तेव्हां अशा प्रसंगीं या विषयाचा ऊहापोह होणें इष्ट व अगत्याचें वाटल्यावरूनच या ग्रंथाचा उपक्रम केला आहे.



प्रकरण ९ वें.

समारोप



या ग्रंथांत ज्या आहार या विषयाची चर्चा केलेली आहे त्या विषयाचें सांप्रतच्या काळीं अनेक दृष्टींनीं किती महत्त्व आहे याची जाणीव कोणासहि या ग्रंथाच्या वाचनानें होणारी आहे. या जगांत प्रत्येक व्यक्तीची ऐहिक सुखासाठीं धडपड सुरू आहे, व ऐहिक सुखाविषयीं वरवर अथवा शोधक दृष्टीनें विचार केल्यास सर्व सुखांत आरोग्याची किंमत सर्वाहून ज्यास्त आहे; पण त्याची प्रत्येकाला जेवढी आवश्यकता असते, तेवढीच त्याच्याकडून याबद्दल उपेक्षा केली जाते. आरोग्य पाहिजे म्हणून एकीकडे धडपडावयाचें व दुसरीकडे त्याला विघातक अशा गोष्टी करीत रहावयाचें असे प्रकार हरहमेश दिसून येतात. या परस्परविरोधी प्रकारांकडे सहसा कोणाचें लक्ष्य जात नाहीं ही फार लाजिरवाणी व खेदजनक गोष्ट होय. कित्येक दीर्घशहाणे आरोग्याचे बाबतींत स्वतःच्या अज्ञानाचें जें प्रदर्शन करतात तें पाहिलें, म्हणजे त्यांच्याबद्दल तिरस्कारपूर्ण हंसूंच येतें. "हा देह नश्वर आहे, त्याची एवढी मिजास ती काय राखावयाची? केव्हां ना केव्हां त्याची तीन चिमूट रक्षा होण्याचें चुकणार नाहीं !" अशा वेदांतांतील लंब्याचवड्या बाता ठोकणाऱ्या व आरोग्याविषयीं बेफिकिरी दर्शवणाऱ्या व्यक्ती अंतःकरणापासून खरोखरच बेफिकीर असतात असें मुळींच म्हणतां यावयाचें नाहीं. एकदां त्यांच्या आरोग्यांत बिघाड झाला, म्हणजे त्यांना आरोग्याची खरी किंमत त्या वेळीं समजून येते व त्याच्यासाठीं त्यांची त्या वेळीं सारखी धडपड चालते. ऐहिक सुखाविषयीं सर्वस्वी बेफिकिरी बाळगणें केव्हांहि इष्ट नाहीं. अनादिकालापासूनच्या आमच्या संस्कृतीकडे पाहिल्यास आरोग्य संपादून देह रक्षण करणें हें प्रत्येकाचें आद्य कर्तव्य आहे अशीच आमच्या संस्कृतीची शिकवण असल्याचें दिसून येतें. आमच्या संस्कृतीनुरूप ईश्वराकडील आमची प्रार्थना व गुरुजनाचा आशीर्वाद "**शांतिः पुष्टिस्तुष्टिश्चास्तु**" अगर "**आयुरारोग्यमस्तु**" असाच असतो. यावरून ऐहिक जीवनांतील

आरोग्याची श्रेष्ठता कोणालाही समजून येणार आहे. आरोग्यसंरक्षण व आरोग्य-संवर्धन यांचा पाया " आहार " हा असल्यामुळें आमच्या संस्कृतीस अनुसरून पौर्वात्य व पाश्चात्य वैद्यकीय मतें ध्यानीं घेऊन तुलनात्मक रीतीनें त्या विषयाचें यांत विवेचन केलेंच आहे; व त्या विवेचनावरून कित्येक ठिकाणीं तुलनात्मक दृष्टीला जें पटलें त्यामुळें जरी आयुर्वेदीय मताचा पुरस्कार करण्यांत आलेला दिसला तरी पाश्चात्य वैद्यकांत ज्या गोष्टी महत्वाच्या वाटल्या त्यांचाही प्रसंगोपात्त पुरस्कार करण्यांत आलेला आहे. यावरून असें कोणी समजावयाचें नाहीं कीं, या बाबतींत केवळ आयुर्वेदाचीच तरफदारी करून त्याची बाजू उचलून धरण्यांत आलेली आहे. शास्त्रीय विवेचनास जें दुराग्रहराहित्य व जी निस्पृहता यांची जरुरी असते तीं समोर ठेवून विवेचक बुद्धीला जें पटलें त्याचाच भेदभावरहित यांत पुरस्कार केलेला आहे. चांगलें दिसेल तें परक्याचें असलें तरी त्याचा स्वीकार करून तें आत्मसात् करणें केव्हांहि इष्ट व समंजसपणाचेंच असतें. तेव्हां ही गोष्ट दृष्टीसमोर ठेवून तुलनात्मक दृष्टीला जें योग्यायोग्य वाटलें त्याचें या ग्रंथांत विवेचन करण्यांत आलेलें आहे व लक्षपूर्वक या ग्रंथाचें वाचन करणारास सहजीं ही गोष्ट पटणारी आहे.

हल्लींचा काळ इतका विलक्षण बनत चालला आहे कीं, कोणत्याच गोष्टीचा ताळमेळ म्हणून राहिलेला नाहीं. जो प्रकार इतर बाबतींत तोच प्रकार खाद्य-पेयादि आहाराच्या बाबतींत सारखाच दिसून येत आहे. यामुळें बदलत्या काल-मान परिस्थित्यनुरूप मानवी आरोग्याचेंहि स्थित्यंतर होत चाललें आहे. याच्या मुळाशीं खरें कारण अयुक्त आहार विहार हेंच असल्याचें कोणालाहि कबूल करावें लागेल. " आहार " या विषयाकडे ज्याप्रमाणें पुरुषवर्गानें लक्ष देणें अगत्याचें आहे; त्याप्रमाणें त्याच्यापेक्षांहि आमच्या भगिनीवर्गानें विशेष काळजीपूर्वक त्याकडे लक्ष पुरविणें जरुरीचें आहे. कारण आहाराशीं पुरुषांपेक्षां त्यांचाच संबंध विशेष पोंचतो. आहारदानाचें म्हणजे अन्नदानाचें पवित्र व उच्च कार्य म्हणा अगर कर्तव्य म्हणा आमच्या स्त्रीवर्गाकडूनच होत असनें. "**भोज्येषु माता**" असें म्हटलेलें आहे तें अगदीं सार्थ आहे. जिच्याकडून आपल्या जीवन रक्षणार्थ आहार मिळतो तिला मातेची उपमा दिलेली आहे. तेव्हां आहार दान—अन्नदान—करणाऱ्या स्त्रीवर्गाला आहारशास्त्रविषयक माहितीचें

सोपपत्तिक ज्ञान असणें फार अगत्याचें आहे. अलीकडे खाद्यपेयादिक गोष्टी चिकित्सक दृष्टीनें पहाण्याकडे चिकित्सकांची प्रवृत्ति वळत आहे हें जरी खरें असलें तरी ती पूर्णत्वास पोंचण्यास बराच कालावधि लागेल असें अनुमान करणें तूर्तच्या परिस्थितीवरून गैर होणार नाहीं. पुरुषवर्गाची ही स्थिति तर बराचसा मागें असलेला आमचा भगिनीवर्ग याच्याविषयीं तर बोलावयासच नको. असें असलें तरी प्रत्येक समंजस व लिहितां वाचतां येणाऱ्या स्त्रीनें " आहारशास्त्र " या नांवावरून बिचकून न जातां क्लिष्टपणाचा संशय वाटला तरी या ग्रंथाचें मननपूर्वक परिशीलन करावें अशी त्यांना आग्रहाची सूचना आहे.

ज्याप्रमाणें **आहार** व **जीवन** यांचा परस्पर संबंध आहे त्याचप्रमाणें **आहार** व **स्त्रीवर्ग** यांचाहि अन्योन्य निकट संबंध आहे. आपल्याला आपल्या स्त्रीवर्गाकडूनच आहार सिद्ध होऊन मिळतो व त्यामुळेंच आपलें जीवन-धारण व संगोपन होत असतें व तत्पूर्वी आपणास जीवसृष्टींत जन्म देणारा स्त्री वर्गच असतो. सांप्रतकाळीं आरोग्याच्या दृष्टीनें या स्त्रीवर्गाकडे लक्ष दिल्यास त्याच्या आरोग्याचे बाबतींत भयंकर स्थित्यंतर झाल्याचें कोणासहि दिसून येणार आहे. राष्ट्राच्या भावी संततीच्या पैदासीला जो वर्ग कारणीभूत आहे तो जर रोगग्रस्त होऊन खालावत चालला व ही स्थिति जर अशीच राहिली तर आपला व राष्ट्राचा जीवनारोग्याच्या बाबतींत अधःपात होण्याचें केव्हांहि टळणार नाहीं. या बाबतींत फक्त एकट्या पुरुषवर्गापुरतेंच लक्ष देऊन भागणारें नसून त्याबरोबरच आपल्या माता–भगिनी–कांता–दुहिता यांच्या जीवना-रोग्याकडेहि तितकेंच लक्ष पुरविणें भावी समाज–राष्ट्र–हिताच्या दृष्टीनें फार अग-त्याचें आहे. सबब ही महत्त्वाची बाब लक्षांत घेऊन लवकरच **स्त्रीरोगविज्ञान** या नांवाचा सोपपत्तिक ग्रंथ वाचक–बंधु–भगिनींना सादर करावा असा हेतु आहे, तो श्रीकृपेनें सफल व्हावा अशी श्रीसमर्थ व श्रीवाग्देवमहाराज यांच्या चरणीं प्रार्थना करून तूर्त वाचकांची रजा घेतों.



कांहीं अनुभविक औषधें

स्त्री व बाल रोगांवर

	किंमत
आर्तव शुद्धी काढा—नष्टार्तव, विटाळ साफ न होणें वगैरे आर्तव विकारांवर	०–१४—०
अशोकारिष्ट—प्रदर, रक्तप्रदर, नष्टार्तव वगैरेवर	१—१—०
धुपणीवर—दार्व्यादि काढा, तांबडी, सफेत व मिश्र वर्णाच्या धुपणीवर	०–१४—०
पत्रांगासव—सफेत, लाल, धुपणी ज्वर, सूज यांवर	०–१४—०
चंदनासव—नं. २ सूज, आर्तवदोष, प्रमेह वगैरेवर	०–१२—०
रुदंत्यासव—प्रदर, गर्भाशयाची अशक्तता वगैरेवर	१—०—०
विडंगारिष्ट—प्रदर, विद्रधि, मुतखडा, परमा वगैरेवर	०–१२—०
गर्भिणी गर्भरक्षक—गरोदर स्त्रीस अत्यंत हितावह	१—४—०
बाळंत काढा नं. १—पहिल्या १० दिवसांत घेण्याचा	०–१४—०
बाळंत काढा नं. २—दहा दिवसांनंतर घेण्याचा	०–१४—०
दशमूळ काढा—त्रिदोष, वातविकार, बाळंतरोग यांवर	१—०—०
देवदार्व्यादि काढा—बाळंतरोग व तत्संबंधीं इतर विकारांवर	०–१४—०
बाळंतिणीचें द्राक्षासव—बाळंतरोग, खोकला, दुग्ध शुद्धी वगैरेवर	०–१४—०
प्रतापलंकेश्वर—बाळंतिणीच्या वातावर तो०	२—०—०
बाळकडू—मुलांकरितां अत्यंत हितावह	०—४—०
कुमारी आसव नं. ३—मुलांच्या पोटांतील सर्व विकारांवर	०–१२—०
अरविंदासव—मुलांच्या अस्थिक्षयावर (रिकेट्स्) व मुलांच्या वाढीस उत्तम	१—०—०

मेंदूच्या विकारांवर

ब्राह्मी तेल—जागरण व मानसिक श्रम करणारास अत्यंत हितकर